



# *Die Nacktheit*

Richard Ungewitter

14



t.6608







# Die Nacktheit

in entwicklungsgeschichtlicher, gesundheitlicher  
moralischer und künstlerischer Beleuchtung

herausgegeben von

Richard Ungewitter.

Mit 60 Abbildungen.

19. bis 21. Tausend.

Alle Rechte vorbehalten.



Stuttgart 1907.

Im Selbstverlag des Herausgebers.

Auslieferung für den Buchhandel: Strecker & Schröder, Stuttgart.



Abb. 1. An der Quelle, nach dem Lichtluftbade.  
(Hierzu gegenüberstehendes Gebiigt.)

## Lob-Gesang.

**S** Luftmeer, das wir trinken  
Mit jedem Atemzug!  
Die engen Kleider sinken,  
Nichts hemmt der Seelen Flug!  
O Sonne, gieße weiter  
Auf uns des Lichtes Schwall!  
Die Augen werden heiter,  
Und selig rings das All!

Die matten Leiber tauchen  
In eure helle Flut!  
Die müden Sinne saugen  
Sich neuen Lebensmut!  
Wir deuchten uns verloren,  
Ihr macht uns froh und frank!  
Die ihr uns neugeboren  
Habt, Luft und Sonne, Dank!

Ewald Engelhardt.



Läufer von Fidus.

## Inhalt.

Seite 6: Zur Einführung.

Seite 7: **Wie der Mensch nackt wurde.** — Unser tierischer Stammbaum. — Die Reimesgeschichte beweist es. — Die behaarte Leibesfrucht. — Nackt kommt der Mensch zur Welt. — Gegen die Tropenheimat als Ursache der Nacktheit. — Sinn für bunte Farben. — Liebesfärbung. — Die Haut als Maler-Leinwand. — Fundstätte menschlicher Urkultur. — Die Eiszeit als Ausgangspunkt. — Der Tertiär-Mensch. — Erste Spuren von Nadel und Zwirn. — Der fremde Pelz. — Das urprüngliche Fell. — Nacktheit wurde Ideal. — Abschneuern und Auszupfen der Haare. — Der plastische Körper. — Die Liebe greift ein. — Nacktheit als Schönheitswahl. — Die Nacktheit wird gezüchtet. — Das ästhetische Ideal. — Herkunft der Haarinseln. — Dinsthaare. — Moschusgeruch als Liebesduftmittel. — Achselhaar und Frauenhaar als Duftträger. — Die verdorbene Nase.

Seite 16: **Wie wir zur heutigen Bekleidung gekommen sind.** — Alle Menschen haben nackte Haut. — Nackt aus Nützlichkeitszwecken. — Das Feigenblatt als Signal. — Die Schamfrage. — Wie sich die Wilden schämen. — Das Schamymbol des Negerweibes. — Das Schamwahrzeichen. — Die erste Schamhülle. — Die Wadehose wächst. — Nackt und erotisch fällt zusammen. — Die Nacktheit als Sünde. — Die Jugend sucht das Nackte zu retten. — Trotz Kleidung bleibt das erotische Merkmal. — Die Kleidermoden.

Seite 21: **Die Nacktheit unserer Bekleidung.** — Die Kleidung als tote Hülle. — Der Vorzug des natürlichen Felles. — Die Wahrheit übers Feigenblatt. — Der Korsett-Wahnsinn. — Die Männer haben nur wenig voraus. — Kleider-Geden. — Die Kleidung als Duftröhr. — Verweichlichung. — Die übermäßige Schichtung. — Der Vorteil poröser Stoffe. — Der Vorzug heller Kleider. — Die Lichtdurchlässigkeit. — Verschlucken der Strahlen. — Schwarze Kleidung. — Geborgte Wärme. — Bekleidung und Lungenschwindsucht. — Die nackten Indianer und Feuerländer. — Der Segen der Nacktheit. — Nacktheit und Lebensalter. — Gesicht und Körper. — Das Bett als Kleid. — Bettwärme und Geschlechtstrieb. — Die Federbetten. — Vom Kleiderzwang.

Seite 30: **Die gesundheitlichen Vorteile der Nacktheit.** — Die Haut als äußeres Organ. — Die Vermittlerrolle. — Zwei Millionen Hautporen. — Die „Privat“-Temperatur. — Gasförmige Ausleerungen. — Hautreizung. — Schweißfüße. — Der Einfluß der Schuhe. — Poröse Schuhe. — Hautatmung. — Lungenheilstätten und heimische Luft. — Zwanzig Jahre nackt. — Von Schwindsucht geheilt. — Schweiß ist Gift. — Die Haut als Wärmeregler. — Der Einfluß des Kältereizes. — Die Erkältung. — Das Wesen des Fiebers. — Abhärtung durch die Luft. — Überall Gesicht. — Vom Varusgehen. — Die magnetischen Erdströmungen. — Der Leichen-Teint. — Der Einfluß des Sonnenlichts. — Schuhfarbe. — Die schwarze und die „weiße“ Nase.

Seite 40: **Lebensgenuß und Nacktheit.** — Der unanständige Mensch. — Einpacken der Neugeborenen. — Der Begriff Mensch. — Freiheit und Nacktheit. — Die Unvernunft im Wasser. — Der Mensch ist kein Fisch. — Der Mensch als Lichtluftgeschöpf. — Wie ein Lichtluftbad aussieht. — Die veränderte Haut. — Sonnenkult. — Die Ausbreitung unserer Ideen. — Anzahl der Lichtluftbäder. — Rückständige Stadtverwaltungen. — Lichtluftbad und Medizinalbehörde. — Sonne und Arzt. — Die Naturheilung. — Der Kleider-Irrtum. — Lied an die Sonne.

Seite 48: **Ohne Nacktheit keine wahre Moral.** — Im Sumpfe. — Der „gute Ton“. — Prüderie. — Sittlichkeit und Sitte. — Lebensreformen. — Die Zeugung. — Die Heilig-



keit der Geschlechtsliebe. — Das Erröten. — Der Reiz des Verborgenen. — Im Banne des Alkohols. — Der erste Fehltritt. — Doppelmoral. — In Kleidern nackt. — Die Unschuldb. — Geschlechtliche Aufklärung. — Schulunterricht und Nackturnen gemeinsam. — Ein Lichtluftbad bei Mutter Grün. — Vom Schämenlernen. — Die Frühreife. — Unsere Anstandsbegriffe. — Das Feigenblatt schrumpft. — Moderne Sittenrichter. — Schundliteratur. — Modedamen. — Nackttanz der Japanerinnen. — Theater und Nacktheit. — Die nackten Eskimos. — Der Parfustanz. — Hadora Duncan. — Viola Villany. — J. P. Müller. — Im Seebade. — Moraltanten. — Ein neues Feigenblatt für Frauen. — Unvermutete Hilfe. — Prof. Kratts Leitfäde. — Die Planken fallen. — Keine Badehose mehr. — Nacktheit ist Trumpf. — Die „nackten“ Blumen.

Seite 73: **Nacktheit und Kunst.** — Die Leg Heinze. — Das Halbverhüllte. — Die prüden Jungfern. — Völsche über die Nacktheit. — Das Tritot. — Der geschundene Frauenleib. — Prof. Schulke-Naumburg über die Frauenkleidung. — Der verdorbene Geschmack. — Mißhandelte Füße. — Rassenzüchtung. — Die Griechen als Vorbilder. — Unsere Gymnasien. — Der Nackttanz der Hellenen. — Die Nacktheit erzieht zur Kunst. — Die alten Germanen. — Die Nacktgymnastik. — Athletische Gestalten. — Seltene Frauenschönheit. — Das Sandow-System. — Modellierung des Körpers. — „Mein System“ von J. P. Müller. — Die Wertung der Körperschönheit. — Der Mensch als Karikatur. — Natürliches Empfinden. — Wahre Kunstwerke. — Natur und Kunst. — Fißnß und feine Kunst. — Der Karlsruher Stephan-Brunnen. — Die „nackten“ Modelle. — Die natürliche Nacktheit. — Der Kultus des Nackten.

Seite 97: **Nachschrift.**

Seite 101: **Schlußbemerkung.**



Abb. 2.

Ein werdender.

## Zur Einführung.

Wir stehen an der Wende einer neuen Zeit. Die in den letzten Jahrzehnten insbesondere durch Haedel mächtig geförderte „Entwickelungslehre“ hat, trotz der Gegnerjchaft, vor allem der römisch-katholischen Kirche, ihren Siegeszug über den Erbkreis angetreten und wird heute von den Gebildeten aller Kulturvölker größtenteils anerkannt.

Damit hat sich das Weltbild gegen frühere Zeiten wesentlich verschoben. Stein um Stein der alten, durch Überlieferungen scheinbar geheiligten Weistümer bröckelt unaufhaltjam ab und macht Platz einer neuen, besseren, einheitlichen Weltanschauung. Gemäß der fortschreitenden Erkenntnis bereichert sich unser Wissen in gleichem Maße, als neue Wahrheiten sich dem suchenden Auge darbieten. Unser Gedanken- und Ideenkreis weitet sich, neue Ideale scheiden sich als lauterer Gold von den Schlacken früherer Denkströmungen.

Eine Umwälzung auf allen Geistesgebieten muß die Folge sein, und wir befinden uns im Übergange vom alten zum neuen Glauben. Dabei soll nicht alles abgestreift werden, was uns bisher wert und teuer galt; nur das Unzeitgemäße, Irrende, das gänzlich Versteinerte muß Neuem, Besserem weichen. Groß sind die Wandlungen auf sittlichem Gebiete. Frei und offen werden heute Sachen besprochen, die in der „guten alten Zeit“ als unantastbare Einrichtungen und Anschauungen — sehr zum Schaden unseres Geschlechtes — mit dem Mantel der Scheinheiligkeit und Sittenheuchelei umgeben, so recht üppig unter dem Schutze der Nacht gedeihen und viele ins Verderben reißen konnten. Hier muß kräftig zugefaßt werden, um den stinkenden Sumpf, in den die „Krone der Schöpfung“ hineingeraten, bis auf den Grund auszuschöpfen.

Nicht vorwurfsfrei darf die Kirche bleiben, die den „nackten“ Körper als etwas Sündhaftes bezeichnete und damit die Verachtung des Fleisches predigte, wobei nicht nur der Körper verkümmerte und dahinsiechte als armer Geächteter, sondern auch der Geist in Fesseln geschlagen und durch starre Dogmen in seinem kühnen Fluge gehemmt, das Suchen nach Wahrheit erschwert wurde.

Das Handwerk der Sittenheuchler und Moralprediger, die insolge eigener Unfittlichkeit bei anderen denselben Schmutz voraussetzen, muß gelegt werden. Freie, dem gesunden Empfinden entspringende sittlich-reine natürliche Anschauungen müssen an deren Stelle treten als die gewaltigsten Triebkräfte unserer körperlichen und geistigen Höherentwicklung.

In diesem Sinne wolle man den Inhalt der vorliegenden Schrift auffassen.

Stuttgart, im Julmond 1905.

Rich. Ungewitter.

## Wie der Mensch nackt wurde.

Es war in grauen Urzeiten, als in jahrmillionenlanger Entwicklung aus dem Stamme des Tierreiches heraus, von der niedersten Urform, dem „Einzeller“ beginnend, durch die Würmer, Fische, Amphibien, Reptile, Schnabeltiere, Beuteltiere, Säugetiere, Affen und über diese hinweg Stufe um Stufe ein Wesen emporgestiegen war, dem unverkennbar die Menschwerdung aufgeprägt, trotzdem es in seinem „natürlichen Haarleide“ noch recht weit davon entfernt zu sein schien. Also lehrt uns die „Entwicklungsgeschichte“ mit zwingender Gewißheit, obwohl das älteste Zeugnis menschlicher Überlieferung, die Bibel, von einer „Schöpfung“ spricht. Man konnte sich freilich damals ein allmähliches Entwickeln vom Niederen zum Höheren nicht gut vorstellen, da die Einblicke, die uns die heutigen Forschungsmittel erschlossen haben, noch unbekannt waren. Neben der Versteinerungskunde, die uns die Reichhaltigkeit ausgestorbener Tierformen in ihrem Aufstiege in den Schichten der Erdrinde vor Augen führt, und der vergleichenden Zergliederung (Anatomie) des toten tierischen Körpers mit demjenigen des Menschen, hat ganz besonders die Keimesgeschichte unser Wissen über den Ursprung des Menschen gefördert. Denn die Entwicklung der menschlichen Frucht im Mutterleibe aus der einfachen Eizelle von der Zeit nach der Befruchtung bis zur Geburt ist eine schnelle und kurze Wiederholung seiner nach Millionen von Jahren währenden Stammesgeschichte. Das hat Ernst Haeckel zuerst ausgesprochen und seine Behauptung auch in glänzender Weise bewiesen. So wiederholt sich z. B. bei der menschlichen Frucht (Embryo) in der dritten bis vierten Schwangerschaftswoche die ursprüngliche Fischstufe, indem sich vier Schlundspalten oder Kiemenbogen bilden, die später wieder verschwinden, bzw. sich zu inneren Organen des Ohres, zu Schilddrüsen usw. umformen. Sie sind ein Erbe aus der Zeit, da der Mensch noch im Fisch steckte.

Verfolgen wir die Frucht weiter auf ihrem Entwicklungswege, die Zwischenstufen übergehend, so zeigt sich plötzlich vom Ende des vierten bis zum siebenten Monat wieder eine Eigentümlichkeit. Dem ungeborenen Menschen wächst ein Fell, nur die inneren Flächen der Hände und Füße sind frei, just genau so, wie bei den heutigen Affen. Dabei machen wir die Beobachtung, daß die Behaarung auch eine hübsch regelmäßige Anordnung zu Haarwirbeln und Haarfluren, wie bei jedem Säugetier, den Oberarm herunter, den Unterarm herauf, am Rücken zweiteilig gegen die Mittellinie, am Bauch gegen den Nabel usw. zeigt. Sogar am Rückenende entsteht ein regelrechtes Haarchwänzlein

mit eigentümlich spiraliger Anordnung der Haare, wie bei den Haarquasten der Säugetiere. Unstreitig ist auch dieser Zustand, der bis zur Geburt völlig verschwindet, ein Ahnenerbe aus der Zeit, da der Mensch dem Tierreiche entwuchs, um endgültig sich höher hinauf zu gipfeln, vom Urmenschen bis zum Kulturmenschen unserer Tage. Nackt kommt der Mensch zur Welt und ein weiter Weg mag zwischen dem behaarten Urmenschen und dem nur auf einigen Stellen behaarten Gegenwartsmenschen liegen.

Suchen wir diesen Weg im Geiste noch einmal zu beschreiten, uns die Ursache der Enthaarung klar zu machen, denn sie ist wichtig für uns.

Ich folge hier den Gedankengängen des hervorragenden Schriftstellers Wilhelm Bölsche, die er in seinem „Liebesleben in der Natur“ \*) niedergelegt hat, und das geradezu ein klassisches Werk genannt zu werden verdient, voll der sinnigsten Gedanken über die „Entwicklung der Liebe“ aus dem Tierreich herauf.

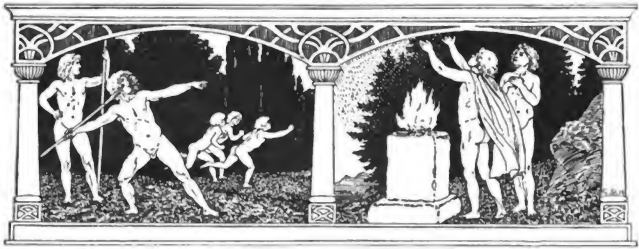
Früher nahm man an, der Mensch müsse seine Heimat in den Tropen haben, von wo er ausgewandert sei nach kälteren Zonen. Seine Nacktheit sprach dafür, denn in den Tropen, so folgerte man, braucht man keinen Pelz zum Schutze gegen Kälte.



Abb. 3. Kindliche Anmut. (Original.)

Doch die Rechnung stimmt nicht, denn auch die Tropenbewohner unter den Tieren, ich nenne nur den Orang-Utan, der Löwe, die Giraffe, haben ihr Haarleid trotz der Hitze. Welch ein dickes Haarleid besitzen aber erst der Ameisenbär und das Faultier, während der Bakairi-Indianer dieses gleichen brasilianischen Tropenwaldes der nackte Mensch der ganzen Erde ist. Hat die Sonnenhitze beim Tier keine Zosendienste zum Auskleiden geleistet, warum

\*) Verlegt bei Eugen Diederichs in Leipzig und Jena 3 Bände.



hier beim Menschen? Und doch wäre auch für den menschlichen Tropenbewohner schon ein Fell der Mückenplage wegen wünschenswert. So kommt es, daß die Wilden in den Moskitogegenden bereits Kleider anlegen, die ihnen die Europäer bringen. Nicht die vom Missionar empfohlene „Verschämtheit“, auch nicht das Klima zwingt dazu, sondern lediglich die bösen Blutsauger. Die Hitze hat demnach den Menschen nicht nackt gemacht, eher könnte dieses mit dem Gegenteil, der Kälte, der Fall sein. Dann wäre allerdings auch anzunehmen, daß der Mensch nicht seine Heimat in den Tropen hatte, sondern dahin ausgewandert war, und zwar erst, nachdem er bereits sein ursprüngliches Fell abgelegt hatte. Wie ist der Mensch nackt geworden, welche Ursachen trieben ihn zum Ablegen seines ursprünglichen Haarkleides? Es scheint, daß die Liebe der Stein des Anstoßes war in Verbindung mit dem Schönheits-sinn, die Vorliebe für bunte Farben.

Ein Fell, sei es nun braun, rot oder grau, hat etwas Gleichförmiges, etwas Schmutziges an sich. Leuchtende Farben weist es nicht auf. Dagegen läßt sich auf der bloßen Haut sehr leicht mit schreienden Farben eine Malerei herstellen. Und auch im Tierreiche finden wir dergleichen. Der Mandrill, ein nicht besonders hübscher Affe, besitzt auch etwas unverkennbar „Buntes“ an sich, Wangen und Hinterteil, beide von ausgesprochen roter Farbe und unbehaart. Nur der männliche Mandrill besitzt dieses Erkennungszeichen, welches in der Liebeszeit in ausgesucht feurigen Farben glüht, ohne Zweifel um das Weibchen an sich zu fesseln.

„Auf dem Fell ließe sich eine derartig leuchtende Farbenwirkung nicht hervorbringen, nur die nackte Haut war die geeignete Unterlage dafür. So mußte das Herauslesen solcher aufdringlichen Prachtfarben ein Heranzüchten zugleich möglichster Nacktheiten bedeuten. Von diesen schon naturentblößten Stellen ist denn auch die Nacktheit des Mandrill ringförmig ausgestrahlt vom Punkt an, da solche Nacktheit erotisch erwünscht schien als die nötige Leinwand eines aufregenden Farbenspiels.“

Kopfleiste aus dem „Hammer“, Blätter für deutschen Sinn. Verlag Th. Fritsch, Leipzig.

„Ohne Zweifel ist diese glutrote Südseite des Mandrill durch Auslese seitens der Weibchen herangezüchtet worden, indem immer die am lebhaftesten gefärbten Männchen von den Weibchen bevorzugt wurden.“

„Sollte nun nicht auch die Nacktheit des Menschen auf eine ähnliche Weise entstanden sein durch die Launen der Verliebten, denen der Pelz nicht bunt genug war und die lieber Knallfarben wollten, um den Preis selbst völliger Vernacktung, haarlose Stellen als Leinwand zum Auftragen von künstlichen Farben?“

Mit ziemlicher Sicherheit darf diese Annahme als erwiesen gelten. Wenn schon die Tiere eine Vorliebe für auffallende Farben haben, wieviel mehr muß der Urmensch dafür eingenommen gewesen sein!

„In der Tat hat man auch in der zweitältesten Fundstätte menschlicher Urkultur, die wir heute kennen, an der Schussenquelle in Oberschwaben neben Renntierknochen und den grönländischen Moosen eines Gletschersees zwischen Moränenschutt der Eiszeit einen roten Farbstoff in Masse gefunden: mit Renntierfett eingefettete Farbpasten aus Eisenrot, wie es der geschlämmte Toneisenstein der benachbarten Alb lieferte. Kein Zweifel besteht, daß hier schon prähistorische Menschen, Mammut- und Renntierjäger ihre Nacktheit mit einem grellroten Anstrich nachträglich mandrillhaft illustriert haben, inwiefern ihnen die natürliche Grundfarbe nicht genügte.“

Und hier, nicht unter heißer Tropensonne, setzt unser Ausgangspunkt ein. Wir befinden uns auf der Nordhalbkugel der Erde, in der gemäßigten Zone in Norddeutschland. Eiseskälte umschauert uns.

„Über Nordeuropa lasten in kompakter Schicht viele Millionen von Kubikmetern Eis. Sommer und Winter lasten sie. Wir sind in die große Eiszeit am Anfang aller Menschenüberlieferung geraten.“

Nord- und Ostseegebiet liegen unter dem Eise begraben; vor dem deutschen Mittelgebirge erst machen die Gletscher Halt. Von den Alpen aber sind die Gletscher damals bis nach München und nach Oberschwaben gekrochen. Die immergrünen Wälder der Tertiärzeit sind vor den sich langsam dahinziehenden Gletschern verschwunden. An ihre Stelle tritt mit anrückendem Eis die Tundra, die Moossteppe, tief ins Herz von Deutschland hinein. In diesen Zeiten ist es reisend bergab gegangen mit der stolzen Säugetierwelt der Tertiärperiode. Nur Rentiere, Bären und Mammuts sowie Moschusochsen, zu Polartieren geworden, behaupten sich, sowie das merkwürdigste tertiäre Säugetier — der Mensch. Außer den schon erwähnten Funden in Oberschwaben sind auch in Taubach bei Weimar Zeichen menschlicher Niederlassungen gefunden worden mit Feuersteinwerkzeugen und Spuren von Herdfeuer nebst verkohlten Knochen



Hürdenpringer  
von Sibus.

getöteter Tiere. Noch verstehen wir nicht, wie der nackte Mensch in dieses Klima paßt. Doch bei weiterem Wühlen in der prähistorischen Müllgrube finden wir hölzerne und knöcherne Pfriemen und Nadeln, also unverkennbare Spuren, daß genäht, ja filetartiges Netzwerk gewebt worden ist. Auf den Schlachtplätzen größerer und kleinerer Pelztiere fehlte es nicht an Material. Mit diesem groben Handwerkszeug werden die Eiszeitmenschen — die Vorfahren der Germanen — Tiersehnen geknüpft und Tierfelle genäht haben.

Nun erst können wir uns denken, wie der nackte Mensch die Eiszeitälte überstehen konnte. Er hat sich den Pelz, den er den Bären abgestreift, selbst als Rock um den Leib gewickelt, er hat sich bekleidet. Alle diese Spuren des Eiszeitmenschen, des nackten Menschen, diese ältesten Kulturstätten, die wir überhaupt kennen, gehören alle späteren Zeiträumen der Eiszeit an. Da die Eiszeiten aber unzweifelhaft eine jahrtausendelange Dauer hatten, so muß der Mensch noch im bepelzten Zustande in diese eingetreten sein. Mit dem herandrückenden Kältegespenst wird aber der Eiszeitanfängermensch in seinem überlieferten Affenhaar zu frieren begonnen haben, weshalb er mit den erfundenen „Werkzeugen“ — den Feuersteinwaffen — den zur Nahrung getöteten Tieren das Fell abgezogen und dasselbe über seinen Affenpelz gewickelt hat.

Damit war ein Wendepunkt eingetreten. Wie das Organ, die Hand, durch die wenn auch noch sehr unausgebildete Feuersteinwaffe übertrumpft war, so war auch das natürliche organische Körperhaar durch künstliche Fellbekleidung überboten.

Gleichzeitig war mittels des Feuersteins das Feuermachen erfunden, und damit der damalige Mensch in die Lage versetzt, der grimmigen Kälte in dem Schutze seiner Höhlen widerstehen zu können. In der Höhle beim prasselnden Herdfeuer in behaglicher Wärme werden dann die Tertiärmenschen ihre Bärenfelle abgelegt haben. Auch der Eskimo von heute, der letzte „Eiszeitmensch“ unserer Tage, wirft, sobald er in seine geheizte Hütte kriecht, seine Pelze von sich, und führt da drinnen Mann und Weib, Kind und Jungfrau das Leben von nackten Wilden. Der eigene Pelz der Eiszeitmenschen reichte aber nicht nur



Abb. 4. Im frischen Grün. Aufn. von S. Recknagel Reckf., München, desgl. das Deckbild.

völlig aus zum Schutze in der geheizten Höhle, sondern wärmte wahrscheinlich mehr als es lieb war. Außerdem bot derselbe unstreitig den „Läusen“ einen beliebten Zufluchtsort, was Wunder, wenn allmählich an die Abschaffung des eigenen Haarleides gedacht wurde. Auch heute noch bewohnt ja die Filzlaus in den Haarinseln der Achseln und Geschlechtssteile nur mehr letzte Klippen gleichsam im übrigens allenthalben offenen Meere unserer Nacktheit.

„Unter diesen Umständen mußte also ein Abschuern, das den eigenen Haarstand zunächst wenigstens etwas einschränkte, von Stund an bewußt als Gewinn begrüßt werden. Die Nacktheit tauchte auf als erwünschte Nützlichkeit, je mehr, je besser. Nacktheit wurde Ideal.“



Abb. 5. Beim Beerenpflücken. (Original.)

Auch heute noch ist es bei verschiedenen wilden Völkern Sitte, sich die Augenwimpern, die Barthaaare, Schamhaare und Achselhaare nicht bloß abzurazieren, sondern sogar Stück für Stück auszureißen.

„Bei den nackten Bakairi-Indianern Zentralbrasiiliens werden schon den ganz kleinen Kindern die Wimpern ordnungsmäßig ausgezupft, und das Schamhaar wird von Jüngling wie Jungfrau bis auf spärlichste Wurzeln vertilgt, als sei es die gottloseste Unfittlichkeit.“

So ließe sich auch denken, daß unsere Höhlenmenschen auf diesen Gedanken gekommen wären. Aber schon durch das einfache Abschuern der Haare unter dem übergehängten Pelz, noch mehr aber durch künst-

liches Kurzschneiden oder Ausreißen wurde etwas Wesentliches sichtbar, nämlich der wirkliche plastische Umriß des menschlichen Körpers.

„Die Gegensätzlichkeit könnte nicht schärfer hervortreten, draußen im Freien Pelzideal, drinnen am Herdfener Pelzlosigkeit. Bald tauchten abgesehene Rücken, Schultern, Schenkel, Brüste in der Höhle aus dem Pelz; dazwischen mischten sich ganz geschorene und gerupfte Gestalten. Wenn auch nur erst vereinzelt, als Kunstprodukt, erschien zum ersten Male der reine Hautboden in größerer Ausdehnung.“

„Diese Hautflächen, einmal da, ließen aber mancherlei zu, abgesehen vom leichteren Insektenfang. Sie ließen sich mit Fett salben. Mehr aber: sie



ließen sich hübsch rot anmalen.“ — Dazu kam noch ein weiteres: die Liebe daheim beim Herdfeuer.

„Der plastisch mehr und mehr heraustretende Körper war der, den die Augen der Liebe allein anschauten. Wenn der fremde Pelz fiel und er sich enthüllte, so war das nicht immer bloß das Enthüllen zu Nützlichkeitszwecken, sondern zu bestimmten erotischen Zeiten auch das Darbieten des Liebeskörpers. Wenn aber nun aus Nützlichkeitsgründen dieser enthüllte Leib zugleich wirklich immer haarloser sich bot auch an sich selbst, immer abgekehrter, immer geschorener, immer rasiertes, immer gerupfter: so war es diesmal wirklich durchaus naheliegend, daß diese Nacktheit jetzt endlich auch ins Gesichtsfeld des Erotisch-Asthetischen geriet. Der rhythmische Sinn empfand diese plastisch nackte Menschengestalt als hübscher denn die haarverhüllte. Der erotische Hang verknüpfte sich damit: das Schönste war der wählenden Liebe das Begrenzteste. Wenn die künstlich angelegte Hülle fiel und der Liebesmensch überhaupt sichtbar wurde, so war dann bei dem nun auch der nacktste der liebste. Zu der Umrißform trat mit der eigentlichen Hautnacktheit ja jetzt auch die Möglichkeit des anderen alten Tierlockmittels: grellbunte Bemalung, die allerdings hier beim Werkzeugmenschen sofort schon künstlich als Gabe eben der Werkzeugbeherrschung als absichtliche ‚Malerei‘ kam.“

Ohne Zweifel kamen bei diesen Höhlenmenschen mehr und weniger dicht behaarte vor, indem sich wahrscheinlich das Entfernen der Haare allmählich „vererbte“. Auf jeden Fall waren die schon von Jugend an schwächer behaarten Menschenkinder bevorzugt, da ja der Liebesblick auf „nackt“ angelegt war.

„Vielleicht hatte auch schon die Mutter beim neugeborenen Kinde die möglichst schwache Behaarung begünstigt. Wie dem auch sei, jedenfalls setzte die ‚Züchtung‘ hier ein, die allemal ‚schönere Rassen‘ vermittels der Liebe selber erzieht, sobald ‚schön‘ einmal irgendwie klar gegeben ist. Der von Natur schon nacktere Jüngling fand mehr Gnade bei den Mädchen, das naturnackteste Mädchen fand am leichtesten einen Mann. Und jetzt drückte die einfache Vererbung in einer gar nicht so sehr großen Kette von Zeugungen, Kindergebärungen, Wiederwahlen der Enthaartesten



Abb. 6. Jugend.

und so weiter die Sache sicher durch: eine immer haarlosere Rasse entstand bis zum Gipfel, daß alles Geborene endlich so gut wie nackt war."

„Ein Nützlichkeitsideal im Daseinskampfe enthüllt, befreit, ohne selbst dabei interessiert zu sein als Nebensache mit ein hübscheres rhythmisches Verhältnis, ein ästhetisches Ideal — hier den nackten Körper. Der rhythmische Sinn wendet sich dem, sobald es gegeben ist, triebhaft sicher als dem Wohlgefälligeren zu. Da hinein mischt sich nun ein erotisches Ideal: das zum Liebeszweck wählende Auge vom Daseinskampf entlastet und allen feineren Regungen erhöht zugänglich, wählt für seine höhere Praxis das Wohlgefälligste zum Zwecke der Knüpfung des Liebesindividuum. Und auf dieser Liebesbrücke wird das ästhetische Ideal jetzt immer verstärkt zur wahren Realität gemacht und steigt unaufhaltsam in die Entwicklung selber hinauf."

So haben wir nun den Schönheitsempfindenden Menschen als den Kulturträger aus den behaarten Urmenschen entstehen lassen, den die Liebe endgültig nackt gemacht hat!

Doch nicht völlig nackt ist der heutige Mensch. Mit Ausnahme des Kopf- und Barthaars, das uns weniger wichtig erscheint und das wahrscheinlich von den affenähnlichen Vorfahren unmittelbar übernommen wurde, wollen wir den Scham- und Achselhaaren noch eine kurze Betrachtung widmen. Diese letzteren beiden Haarinseln sind zweifellos später wieder herangezüchtet worden, und zwar mehr durch die gegebene „natürliche Entwicklung“ heraus, als durch menschliches Zutun. Um dieses zu verstehen, müssen wir Vergleiche aus dem Tierreiche anstellen. Wir finden, daß eine große Anzahl von Tieren sogenannte Duftstoffe aufweisen, die besonders zur Zeit der Paarung in aufdringlicher Weise sich uns bemerkbar machen und von unseren Nasen teils angenehm, teils unangenehm empfunden werden. Ich erinnere nur an das Moschustier als den Lieferanten unseres Moschusduftes („Parfüm“ genannt). Das männliche Tier lockt und reizt zur Zeit der Paarung das Weibchen damit, während unsere sinnlich lüfternen Kulturweiber und Straßenmädchen denselben Geruch anwenden, um eine geschlechtserregende Wirkung beim Manne hervorzubringen. Freilich steht dabei der sittliche Zweck des Moschustieres höher als derjenige der dieses Zugmittel anwendenden Weiber, die durch Gebrauch eines so aufdringlichen Liebesduftmittels eines niedrigen Säugetieres eine starke Verrohung des menschlichen Sinnes bekunden.

„Die Quelle des Geruchs des Moschustieres aber ist ein kleiner Beutel zwischen Nabel und Geschlechtsteil des Bocks, in den von einigen Drüsen aus zur Liebeszeit die Moschussubstanz wie eine natürliche feine Parfümsalbe entleert wird. Die angewachsene Parfümbüchse hat natürlich ihre Ausgänge nach dem offenen Bauch, wo an Haarbüscheln der feine Duftstoff frei abströmen und sich bis zur Nase des Weibchens verbreiten kann."

Sollten nun nicht auch die menschlichen Scham- und Achselhaare denselben

Zwecken gedient haben? Als Zerstreuer und Zerstäuber gewisser Lockgerüche der Liebeszeit? Vom Geruch der Achselhöhle ist kein Zweifel, daß er heute noch eine gewisse sinnliche Wirkung ausübt, vor allem der des Mannes auf das Weib.

Freilich ist unser Geruchssinn einmal durch die vielen Geruchseindrücke des Stadtlebens im Laufe der Kulturzeiten, sowie durch Anlegen von Kleidung wesentlich zurückgegangen. Auch die Länge des Frauenhaares scheint in das Liebesleben mit hineingespielt zu haben, da es sicherlich vom Manne durch Liebeswahl herangezüchtet worden ist. Vielleicht hat es auch als Duftträger gedient, denn noch heute ist das gesunde, nicht mit „Kunstdüften“ verdorbene Frauenhaar die Quelle höchst eigenartiger Duftwirkungen, die freilich die meisten infolge ihrer gänzlich durch Tabaksqualm usw. verdorbenen Nasen nicht wahrzunehmen vermögen. So untergräbt der Kulturmensch fern von der Natur, in Steinhaufen, die man Städte nennt, eingepfercht, auf die widersinnigste Weise seine gesunden Sinne durch eine verkehrte Lebensweise. Daher ist es nicht verwunderlich, daß er sich so widerstandslos dem höchst unbequemen Kleiderzwange völlig unterwerfen und seine Nacktheit nicht nur verleugnen, sondern auch in der schmachlichsten Weise seinen edel gebauten Körper verhunzen konnte, so daß er nunmehr sich tatsächlich schämen muß, seine Jammergestalt sehen zu lassen.

Und doch müssen wir sie den prüfenden Blicken darbieten, um die Fehler wahrnehmen und abstellen zu können, da ohne Erkenntnis keine Einsicht und Besserung möglich ist.



Abb. 7. Natur-Beobachtung.



Ballwerfer von Jidus.

## Wie wir zur heutigen Bekleidung gekommen sind.

Während wir in der vorhergehenden Betrachtung die Ursache unserer heutigen von Haaren entblößten nackten Körperhaut in der Pelzbekleidung des Eiszeitmenschen festgestellt haben, unter welcher das natürliche Körperhaar allmählich verschwand, so müssen wir nunmehr die Gründe suchen, die bestimmend waren, die vordem mühevoll erworbene Nacktheit zu verbergen, den Leib einzuhüllen bis zur Unkenntlichkeit, und den bekleideten Menschen als „lebenden Garderobeständer“ auszubilden.

Auch da müssen wir etwas weit ausholen und zu den „Naturmenschen“ — den Wilden — gehen, um die bescheidenen Anfänge des Körperbehanges an der Quelle erforschen zu können. Da muß zunächst die Tatsache verzeichnet werden, daß es auf dem ganzen Erdenrund keine Menschen mit festgewachsenen Affenpelzen mehr gibt, überall ist „Nacktheit Trumpf“. Aber nicht alle gehen nackt. Wir müssen deshalb annehmen, daß alle die verschiedenen haarlosen Völker und Rassen Abkömmlinge unserer Eiszeit-Urahnen sind, die durch Abwanderung in die verschiedensten Gebiete der Erde gelangten und sonderbarerweise unter den verschiedensten Klimaten ihre nackte Körperhaut bis auf den heutigen Tag bei behielten, ob sie nun Kleidung anlegten oder nackt gingen.

Der Grund ist leicht einzusehen, der Mensch war nackt geworden und blieb nackt durch die auslesende Liebeszuchtwahl, weil der unbekleidete Mensch (abgesehen von Nützlichkeitszwecken) immer auch der erotische Mensch war, es in unseren Tagen noch ist und zukünftig auch bleiben wird.

Damit haben wir auch den Anknüpfungspunkt erreicht, der zur Kleidung hinleitet, denn mit dem Wörtchen „erotisch“ hängt im engsten Sinne die Schamfrage zusammen. Sie bildet die Scheidewand innerhalb unserer Nacktheit. Das sich entwickelnde Schamgefühl, untrennbar verknüpft mit der Gattung Mensch, ist der Anstoß gewesen für unsere Kleidung, nicht aber, wie viele meinen, das ungünstige Klima unserer Breiten. Folgen wir hier wieder den Gedankengängen unseres Wilhelm Bölsche in seinem „Liebesleben in der Natur“.

Es wird zweierlei Nacktheit unterschieden.

Nacktheit aus einfacher Nützlichkeits, Ablegen der Kleider, um sich's bequem zu machen, sich zu baden, zu waschen usw.; und Nacktheit zu ganz besonders erotischem Zweck. Der Unterschied dieser beiden Gründe liegt im Brennpunkte, den Geschlechtsstellen.

„An ihnen muß also gleichsam das Zeichen angeschrieben stehen. Wie könnte es aber wieder besser gedacht werden, als in einem kleinen Deckverschluß — einem Tüchlein, Mäuschelchen, Blättlein, Fädchen schließlich nur, das aber vielsagend doch anmeldete: es ist nicht diese Nacktheit, was ich jetzt zeigen will, ich denke im Augenblick nicht hierher, also denk du auch nicht dahin. Es ist warm hier, darum habe ich meine Kleider ausgezogen. Oder ich will baden, darum bin ich nackt. Nicht erotisch.“

„Die Schamverhüllung am sonst nackten Körper, das Feigenblatt, ist mit einem Wort ein ‚Signal‘, das man beliebig aufsetzen und abnehmen kann als unzweideutiges Verständigungsmittel. Auf die Größe kommt es dabei nicht an. So wirft der Eskimo, wie schon erwähnt, daheim in seiner warmen Hütte die Kleider ab, zieht aber keine Badehose an, wohl aber schnürt er sich die Vorhaut mit einem Faden zusammen.“

„Der Geschlechtssteil ist dadurch nicht verdeckt und doch ist damit in sinnreicher Weise ausgedrückt, daß ‚jetzt nicht‘ daran zu denken ist. Will man diesem Eskimo, womöglich in Gegenwart von Frauen, seine Schnur abnehmen, so schämt er sich, weil man ihn plötzlich ‚erotisch‘ nackt gemacht hat, obwohl alle Umstände dem



Abb. 8. Lionel Strongfort.

richtigen erotischen Zweck sonst widersprechen! Diese Entrüstung — eine Zornesäußerung — ist — die Scham. Zorn über eine unlogische Handlung.“

Die Scham ist allgemein verbreitet als Erkenntniszeichen des Menschen, auch des allertiefstehenden Wilden; sie ist das Merkmal, welches den Menschen vom Tiere trennt. Kein Volk der Erde gibt es, ob nackt oder halb bekleidet, das diesen schlichten Begriff nicht hätte. Der Inhalt ist unendlich verschieden; der Begriff aber bleibt immer derselbe.

„So gehen z. B. die Männer auf den Admiralitätsinseln völlig nackt mit Ausnahme einer Gürtelschnur, an der eine kleine Muschel so befestigt ist, daß sie die Vorhaut deckt. Ein Reisender kauft einem Manne eine solche

Muschel ab, und der Verkäufer wendet sich beiseite, als er sie losmachen soll: — er müßte sich schämen, sollte er sich einen Augenblick ohne sein Signal sehen lassen. Diese Sorte Scham erscheint wie ein schlechter Witz. Und doch sind bei ihr sämtliche Urbedingungen dessen, was wir selber Scham nennen, wie im feinsten, verklärtesten Extrakt gegeben.“

„In dieser Weise hat jedes Volk sein Symbol. Der Neukaledonier hat bloß eine Schnur um den Leib, die Obbonegerin am Albert-Nyanza nimmt ein Laubbüschel. Wo die Negerfrau bei der Feldarbeit gebückt steht, befestigt sie ihr Symbol am Hinterteil und auch das wird streng gehalten; wer es ihr nimmt, gegen den lehnt sich ihre Scham mit aller Energie auf. Vogel hat von einem armen Weibe erzählt, das auf diese Moral eingeschult war und in der Gefangenschaft seine Hinterhülle verloren hatte wie der Einsiedlerkrebs seine Muschel; es saß nackt am Boden und weigerte sich aufzustehen, bis man ihm ein grünes Reis reichte, mit dem deckte es dann seine abseitige Blöße und fühlte sich in seiner Ehre gerettet.“

Diese Beispiele mögen genügen. Sie zeigen, daß die angewendeten Wahrzeichen, mögen sie nun Körperteile verdecken oder auch nicht, wie die einfache Schnur der Bafairi-Indianer immer denselben Begriff haben. Außer diesen Wahrzeichen finden wir aber noch an den sonst nackten Körpern der sogenannten wilden Völker mehr oder weniger Anhängsel, die als Schmuck zu betrachten sind. Perlenchnüre, angereicherte Muscheln und Steine, Federn, Gurte, Lappen usw. Oft auch ist das Geschlechtswahrzeichen selbst „künstlerisch“ verziert wie bei den Betschuanen in Afrika, die ihre lederen Gliedklappen mit bunten Perlen besticken. Das Bestreben den Körper zu „schmücken“, wird sich immer weiter ausgebildet haben, auch schließlich immer größere Flächen gelegentlich (bei Mummenschanz und Festlichkeit) und auch dauernd bedeckt haben. Nebenher verwandelte sich das Scham-Wahrzeichen in eine Schamhülle.

Die Zeit der ersten Feigenblätter, der Schürzen, der wirklichen „Badehosen“ ist angebrochen. Das Geschlecht wird vollständig verdeckt. Nun beginnt sich der Begriff der Schamhaftigkeit auch auf weitere Körperteile zu erstrecken. Die Weiberbrust wird mit in die Bedeckung einbezogen, denn sie ist in der Tat auch eine erotisch mahnende, lockende Gegend. So wuchs allmählich die Badehose über den ganzen Körper, nur noch Gesicht und Hände freilassend. Dazu kam in unseren Breiten die Bedeckung des Körpers mangels genügender Luftwärme, allerdings erst als letzter Punkt, in Betracht.

Während zum Beispiel der alte Germane noch nackt in die Schlacht zog, wurde mit zunehmender Kultur das ganz Nackte überhaupt im Alltagsleben aus rein praktischen Gründen in den Hintergrund gedrängt, ohne mit Scham etwas zu tun zu haben.

„Je mehr es aber so wie so geschieht, je seltener das Nackte der meisten Körperteile in nicht erotischen Lagen öffentlich gesehen wird, desto schärfer

wird diese seltene Nacktheit mit dem Erotischen gleichgestellt und, da dieses Erotische denn einmal im gewöhnlichen Leben unsichtbar gemacht werden soll, als erotisch auch aus Schamgründen jetzt öffentlich verhüllt werden, selbst wo es jene direkten Gründe nicht verlangten."

"Der Gipfel ist, daß ‚nackt‘ und ‚erotisch‘ schließlich absolut zusammenfällt und der nackte Mensch aus der öffentlichen Gesellschaft überhaupt verschwindet, weil er der erotische und als solcher der aus Schamgründen zu verhüllende ist."

Diesem natürlichen Entwicklungsgange prägte die „christliche Kirche“ vollends ihren Stempel auf, indem sie falsche, erkünstelte Anschauungen über Moral und Sitte verbreitete und den nackten menschlichen Körper kurzerhand als etwas „Sündhaftes“ bezeichnete, dessen sich jeder schämen müsse. So sind wir heute bereits so weit gekommen, daß nicht nur ein Kulturmensch von „feinen“ Nerven errötet, wenn er öffentlich sich nackt sehen lassen soll, sondern daß man auch in Gesellschaft nicht über die Nacktheit sprechen darf, ohne Anstoß zu erregen. Damit sind wir unzweifelhaft in eine Ubertreibung hineingeraten, die einen förmlichen „Kleidergöhdienst“ — die „Mode“ — zur Folge hatte, unter dessen Herrschaft der mißachtete und vergessene Körper siech und krank wurde. Gegen solch aufgezwängte Moral, die in ihrer grenzenlos dogmatischen Versteinerungsfucht jedes Persönlichkeitsgefühl ersticken, den Sittenmantel bis über die Ohren ziehen und den Menschen zur vollkommenen

Kleiderpuppe umformen möchte, hat sich aber jederzeit die Jugend gewehrt wie auch die Kunst. So fand die Jugend noch immer im „Frühling der Liebe“ eine Lücke, um etwas von der Schönheit sehen zu lassen, um ihrem erotischen Wahl- und Lockbedürfnis Genugtuung zu verschaffen. Man glaube ja nicht, den Liebestrieb in Fesseln schlagen, ihn mindern zu können, wenn man den ganzen Menschen bis an die Nasenspitze in seiner „Kleidergruft“ einsargt. Das gerade Gegenteil wird damit erreicht, denn „das Verborgene reizt und lockt“.

„Und schließlich behält jedes schöne Mädchen seinen erotischen Charakter und wenn man auch nur eine halbe Locke und eine Fingerpitze von ihr sieht.



Abb. 9. Reinhold Tonn.  
Aufn. von Wilhelm Scharmann, Berlin.

Gros der Herr will aber mit allen Kräften, daß man mehr sehen soll. Jede lebendige junge Schönheit steht zur Konkurrenz in der Welt aus und soll es. Denn auf der Schönheitswahl zur Weiterentwicklung der Menschheit beruht ein tiefstes, stetig emporarbeitendes Harmonieprinzip der Welt."

„Die Geschichte aller Kleidermoden ist ein unausgesetzter Kampf dieses entkleidenden Gros mit der verhüllenden Moral.“ (Völsche.)

Schließlich stellt aber auch die Gesundheitslehre ihre Anforderungen und verlangt den nackten Körper zurück, um ihn von den durch stiefmütterliche Behandlung erzeugten Leiden und Gebrechen zu befreien. Suchen wir in Nachfolgendem die Ursachen dieser Erscheinungen zu ergründen.



Abb. 10. „Eine Frage“. Von Reinh. Voeltzig.  
Verteilte Wiedergabe aus der Monatschrift „Die Schönheit“, Berlin SW.



## Die Nachteile unserer Bekleidung.

**W**ir hatten im vorigen Abschnitt die Kleidung sich entwickeln gesehen, wie sie aus kleinsten Schammahrzeichen gleichsam als Ersatz des früher abgelegten Haarleides über den ganzen Körper „gewachsen“ ist. Freilich besteht zwischen ihr und dem ursprünglichen Affenfell des Urmenschen ein ganz gewaltiger Unterschied. Ersteres war angewachsen, fest mit dem Körper verbunden, es gehörte organisch als „lebende“ Hülle dem Menschen an, während unsere Kleidung eine künstliche tote Hülle darstellt, die mit der Lebensbetätigung des Körpers nichts zu tun hat.

Daraus ergeben sich schon gewaltige Nachteile, die tief in unser Wohlbefinden einzugreifen vermögen und daselbst mancherlei Störungen verursachen. Der Vorzug eines natürlichen Haarleides gegenüber künstlicher Bekleidung ist ein handgreiflicher. Zunächst ist das natürliche Haarleid der Ausdünstung nicht hinderlich und ermöglicht eine gute Durchlüftung. Weiter hält es die Wärme in den Zwischenräumen der Haare besser fest, wodurch starke Abkühlung verhindert wird. Ferner paßt sich ein natürliches Haarleid den Jahreszeiten besser an, indem bei Beginn der Sommerzeit ein Teil der Haare ausfallen, die bei beginnendem Winter wieder nachwachsen. Alle diese Vorteile fehlen unserer Kleidung durchweg und sie sind gerade die zum Leben notwendigen, um so mehr als wir durch unseren Erwerb zum größten Teile an Räume gefesselt sind, die schon an und für sich die äußeren Einflüsse abhalten und uns von der Natur abschließen. Wie aber jede Pflanze und jedes Tier auf Luft und Licht angewiesen ist, desgleichen auch wir. Unsere Kleidung, wie sie heute üblich ist, kann geradezu als der „Totengräber“ der Gesundheit betrachtet werden. Es ist fast unglaublich, welche Zumutungen mit diesem „Leibverputz“ an den Körper gestellt werden. Das Sprichwort: „Kleider machen Leute“ hält auch heute noch die meisten Köpfe gefangen und viele glauben wirklich, ihrem Schneider die alleinige Sorge um die „Kultur“ (?) ihres Körpers überlassen zu müssen.

Zusbesondere leidet das weibliche Geschlecht stark unter diesem Drucke. Es ist unglaublich, welche Kleiderfülle da herumgeschleppt wird. Treffend schildert der Dichter \*) in seinem „Vegetierpiegel“ das „Veigenblatt“:

Das Blatt, so klein es einstens war,  
Ist heute groß und wunderbar;  
Auch wechselvoll in Farb' und Form,  
Hat sich's entwickelt ganz enorm.

\*) Friß Diehm, Markstraße, Hirschstraße 85 (Der „Vegetierpiegel“, Preis 50 Pfg.).

Mit Nadeln, Schnüren grob und zart,  
 Mit Halsen, Knöpfen jeder Art,  
 Mit Band und Rippen ist's gespidt;  
 Auch hat sich's immer mehr verdickt,  
 Und wie die Zwiebel Hhäute hat,  
 So schiebt sich reichlich Blatt auf Blatt.  
 Es hat mit magischer Gewalt  
 Der Frauen Leiber fest umkrallt.



Abb. 11. Die sog. „Schlanke Taille“.

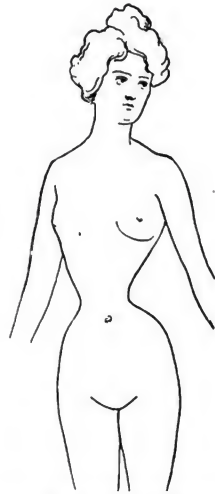


Abb. 12. Diefelbe Form ohne Kleider gedacht.

und weiter:

Es find auch bei der Weiblichkeit  
 Die Hüften von Natur zu breit;  
 Mit Folterjäckchen stolz und nett,  
 Man nennt die Dingerchen „Korsett“,  
 Beschafft man sich mit Eleganz  
 Der Wespentaille Sittenglanz.  
 Es rächt sich zwar bei Weib und Kind,  
 Weil Darm und Herz verkrüppelt find;  
 Doch Hauptfach' ist der „Schick“ allein,  
 Und darum darf's nicht anders sein.  
 Wenn also sich die Anstandsdam'  
 Zur „Modeleiche“ schnürt aus Scham,

Dann freut's den Kuckuck insgeheim,  
 Daß fest sie klebt am Sittenleim  
 Und Mann und Kind alltäglich lehrt,  
 Was zu dem „guten Ton“ gehört.

Welch geradezu barbarische Entstellung des Frauenleibes durch das Korsett heraufbeschworen worden ist, zeigen die Abbildungen 11, 12, 13 und 14. Durch



Abb. 13.  
 Äußerlich nicht auffällig geschnürter Körper.



Abb. 14. Die sichtbare Schnürfurche dieses angeblich unverschnürten Körpers.

das Einschnüren der Taille werden vor allem die Hüften in auffälliger Weise zur Schau gestellt, dabei aber auch die Blutzirkulation wesentlich gehemmt, wodurch noch zu alledem eine übermäßige Fettablagerung auf denselben entsteht und diese zu wahren Höckern sich ausbilden. Nicht etwa eine schöne schlanke, sondern vielmehr eine sanduhrähnliche eckige Form wird dadurch erzeugt. Daß die inneren Organe durch solche Vergewaltigungen notleidern, insbesondere Magen, Darm und Leber zusammengedrückt und in ihrer Tätigkeit gehemmt werden, ist klar. Auch die Rippen werden förmlich eingedrückt und die Lunge ernstlich gepreßt und damit an tiefem Atmen verhindert. Im Unterleibe aber erschlaffen Muskeln und Bänder und führen Gebärmutterknickungen und -lagerungen sowie Wandernieren herbei, wodurch zahllose Leiden entstehen. Neben der Einschnürung der Taille wird auch der Leib in häßlicher Weise hervorgetrieben, weshalb man neuerdings Korsetts mit nach unten geraden Stäben angefertigt hat, die neben Erzeugung der „Taille“ den



Abb. 15.  
 Korsett „Gerade Form“  
 oder Die Dame ohne Unterleib.

Leib wegschnüren und als das wahnsinnigste Folterwerkzeug der neuesten Mode zu bezeichnen sind, dessen Trägerinnen ohne Zweifel den Verstand vollständig verloren zu haben scheinen. Jeannie Watt schreibt in ihrem Buche „Das Zukunftskleid der Frau“\*), dem auch Abb. Nr. 15 entnommen ist, über die Vorzüge bei der Anpreisung „Modernes hygienisches Korsett, beseitigt starke Hüften und starken Leib!“ (und die Frau mit!). Letzteres wird aber vergessen. „Wäre offen angekündigt, es sei ein Apparat zum Vollziehen eines langsamen Selbstmordes, so würde es wenigstens niemanden täuschen, gilt es aber als begehrenswertes Bekleidungsstück für die Frau, so ist das Vorhandensein eines derartigen Gegenstandes geradezu eine Schmach für unsere Kultur und das traurigste Zeugnis geistiger Armut, welches es für uns geben könnte!“

Nun, ein Glück, daß die Strafe nie ausbleibt. Die große Mehrzahl der schweren und tödlichen Geburten und das schnelle Verblühen so vieler Frauen nach der ersten Entbindung reden eine eindringliche Sprache. Furchtbar rächt sich die gequälte, gemarterte Natur, unglaublich viel Schmerzen und Leiden müssen ausgehalten werden. In lauter Einfältigkeit betrachtet man aber diese Folgen als „Schicksalsschläge“, die nun einmal „nicht vermeidbar“ seien und von denen keine Frau verschont bliebe. Arme Törrinnen!

Aber auch die Männerwelt ist nicht viel besser daran. Obwohl das männliche Geschlecht im großen und ganzen mehr Bewegungsfreiheit in den Kleidern hat, so haften doch auch diesen „Körperfutteralen“ große Mängel an. Insbesondere fällt ihre Undurchlässigkeit und Übereinanderschichtung schwer ins Gewicht. Manche Vertreter des starken Geschlechtes stehen darin dem weiblichen Geschlechte um nichts nach. Verfolgen wir das Ankleiden eines modernen Mannes: Nachdem die Normalunterjacke angelegt, folgt das Oberhemd und hierauf die Unterbeinkleider, sowie Strümpfe und Schuhe; dann die Hose vom neuesten Schnitt und die elegante Weste. Zuvor ist der steife, hohe Kragen und die Halsbinde als oberer Abschluß angelegt. Es folgt der Rock, schließlich der Überzieher, die Handschuhe und der Hut. Nun erst ist „man“ anständig gekleidet, um „sich“ überall sehen lassen zu können. In Wahrheit läßt man bloß das Gesicht sehen, im übrigen „feine“ Kleider, die man mit gewissem Stolze spazieren führt. Es muß ohne weiteres einleuchten, daß unter diesem Wust von Kulturschichten nicht gerade angenehme Düste sich aufhalten, denen leider ein Entweichen unmöglich gemacht wird. Sehr erschwerend wirkt auch noch die Form unserer Kleidung auf die Ausdünstung, die geradezu allen Vernunftgründen in das Gesicht schlägt. Nicht nur der weibliche, auch der männliche Körper wird von der heute üblichen Kleidung wie von einer Röhre, einem Schlauch umgeben, der nur am unteren Ende eine und — man erschrecke nicht — dicht unter der Nase die zweite obere Öffnung hat,

---

\*) Verlegt bei Eugen Dieterichs. Leipzig und Jena.

so daß die giftigen Ausdünstungen des Körpers unmittelbar in unser Niechorgan hineingelangen können. Sonst aber ist nirgends eine Abzugsöffnung, eine Lüftungsvorrichtung zu finden. Und auf diese „Dunstrohre“ bilden wir uns noch etwas ein! Von irgend einer flotten Hautausdünstung und Durchlüftung kann unter diesen Umständen wohl keine Rede sein. Das Ergebnis ist eine krankhafte Verweichlichung und Verpümpelei der Haut, die dadurch in ihrer Tätigkeit als Atmungsorgan stark beeinträchtigt und durch den steten Lichtabschluß anstatt frischer geröteter Farbe eine unheimlich kalte „Leichenblässe“ zeigt. — Ein getreues Abbild der „weißen Rasse“.

An eine zweckentsprechende Kleidung, die dem Körper möglichst wenig Schaden zufügen darf, müssen vom Gesichtspunkte einer allseitigen Lebensreform gemeinsam vier Forderungen gestellt werden:

1. Die Kleidung muß bequem und in keiner Weise beengend sein,
2. soll dieselbe aus möglichst wenig Schichten bestehen,
3. soll sie luftdurchlässig und 4. lichtdurchlässig sein.

Im allgemeinen sollten nie mehr als zwei Schichten von Stoffen den Körper bedecken, im Winter höchstens drei; man kann aber bei entsprechender Abhärtung im Winter mit denselben Kleidern als im Sommer auskommen. Die Unterkleidung ist allgemein zu verwerfen und als überflüssig zu bezeichnen. Die Abgewöhnung derselben kann im Mai — Juni ohne Schaden von jedermann vorgenommen werden. Hemden trägt man am besten, da Leinen zu sehr kühlt und Wolle zu sehr wärmt, aus sehr porösen, leichten, hellen baumwollenen Geweben angefertigt. Als Oberkleidung können Platens poröse Tuch- und Kammgarnstoffe\*), die Verfasser mit Erfolg schon mehr als drei Jahre trägt, sehr empfohlen werden. Dabei sind die hellen Farben den dunklen vorzuziehen, um neben der Luft auch dem Lichte den Zutritt zum Körper zu gestatten. Gerade der letzte Punkt ist der wesentlichste



Abb. 16. Leichte Kleidung: Rejjacke, kurze offene Hose und Kappe aus porösem Stoff, Wadenstrümpfe ohne Socken, Schuhe mit Luftlöchern.

\*) Zu beziehen von Friedrich Hammer, Forst in der Lausitz.

und wird heute allgemein völlig außer acht gelassen. Was die Luft für den Körper ist, das ist das Licht in noch höherem Maße! Durch längere oder dauernde Entziehung der Lichteinwirkung auf den Körper werden gewisse physikalisch-chemische Vorgänge in ihrer Wirkung unterbunden, die insbesondere Veränderungen des Blutes hervorrufen, welche sich in einer Abnahme der roten Blutkörperchen zu erkennen geben und die wir als Bleichsucht (fälschlich als Blutarmut) bezeichnen, ein Zustand, der nicht nur beim weiblichen, sondern auch beim männlichen Geschlechte, mehr als man denkt, vorhanden ist. Das Tragen von lichtdurchlässiger Kleidung aus hellen Stoffen ist (neben entsprechender Diät) das einzige Mittel, diesen Zustand, wenn auch nicht ganz zu beseitigen, so doch wesentlich zu mildern, falls nicht zu regelmäßigen Luft- und Sonnenbädern übergegangen wird. Denn auch die helle Kleidung läßt nicht alle Lichtstrahlen hindurch, dunkle oder gar schwarze Stoffe verwehren den Licht- und Wärmestrahlen den Durchgang fast völlig. Es ist also die Farbe des Stoffes, nicht die Art und das Material des Gewebes, welches mehr oder weniger Strahlen aufnimmt („ver-schluckt“) oder zurückwirft. Professor Dr. Bransniz setzte die Aufnahme von Wärmestrahlen bei weißem Hemdenshirting auf 100 und fand, daß schwarze Stoffe = 208 sind, alle anderen dazwischen, also rot = 165, hellblau 198 usw. Daraus läßt sich ermessen, wie ungemein gesundheits-schädlich das Tragen schwarzer Anzüge ist, und dabei hält man diese Farbe der Nacht noch für „schön“. Wahrhaftig eine größere Geschmacksverwirrung unserer saft- und kraftlosen Großstadtbleichgesichter konnte nicht möglich sein, als die Wahl der Trauerfarbe für Gesellschaftsanzüge, während die Damen vernünftigerweise in hellen Kleidern erscheinen. Außer gesundheitlichen Bedenken sollte noch aus Gründen der Schönheit die Abschaffung der „salonfähigen“ schwarzen Kleider schleunigst angebahnt werden. Freilich im Winter vermögen schwarze Kleider insofern einen Scheinerfolg zu erzielen, indem die dann schwächeren Lichtstrahlen aufgesaugt zur Erwärmung der Kleider dienen und der Körper gewissermaßen an Wärmeausgabe spart. Wer abgehärtet ist, kann natürlich auf diese „geborgte“ Wärme verzichten und wird sich auch in hellen porösen Kleidern sehr mollig fühlen.

Immerhin bedenke man, daß Kleider nur „künstliche“ Hüllen darstellen, die sehr gut entbehrt werden könnten, aber nur durch falsche Moralgesetze und Sittenlehren sowie verweichlichte Körper zu dieser Bedeutung gelangt sind. Nur die Gewöhnung an diese läßt uns sie als behaglich empfinden. Ein nicht an Kleidung gewöhnter Körper wird sich gegen jede Umhüllung sträuben und sich in jedem Stoffe unbehaglich fühlen. Noch mehr, steckt man „Wilde“, wie es in fürsorglicher Weise aus „Sittlichkeitsgründen“ durch die väterlich sorgenden Missionare geschieht, dauernd in Kleider, so beginnen sie krank zu werden und sterben meist an Lungen-schwindsucht dahin. Unsere Haut hat sich

eben seit unserer „Enthhaarung“ in so vollkommener Weise an das „Luftmeer“ angepaßt, daß wir ohne jede Kleidung in unseren und höheren Breiten in vorzüglicher Gesundheit durchs Leben wallen können. Über den „Segen der Nacktheit“ schrieb kürzlich in sehr beweiskräftigen Worten Frederic Boyle in der „Monthly Review“ unter anderem:

„Es scheint, als 'ob die Einführung von Kleidern die Gesundheit der Rassen schwächt und ihre Zunahme verhindert, sie kann weniger kräftige Völker tatsächlich ausrotten. Wahrscheinlich wird die Schuld dem „Trinkteufel“ (ist auch zum großen Teile mit schuldig! Der Verf.) beigemessen. Die Anklage, viel merkwürdige menschliche Rassen ausgetilgt zu haben, sollte von seinen Schultern auf die des mißleiteten Menschenfreundes und des unternehmenden Händlers gelegt werden, der ihre Nacktheit beseitigte. Zweifellos leiden nackte Menschen viel weniger an Krankheiten als wir. Die ausgezeichnete Gesundheit der Rassen erklärt das Fehlen von Alters-

schwachen und gebrechlichen Kindern unter ihnen. Die Hottentotten nahmen von Anfang an europäische Gebräuche an, und die Folge ist, daß sie aus den lange besiedelten Bezirken der Kapkolonie verschwunden sind. Unter den Indianern von Minas Geraes gibt es keine Krankheit, wie Dent behauptet. Die erschreckende Zunahme der Lepra (Ausfuß) in Südafrika muß der Annahme von Kleidern und anderen Sitten des Weißen zugeschrieben werden. Die Rassen erreichen ein hohes Alter; bei der letzten Zählung der Kapkolonie zählte man 300 „hundertjährige“, von denen bis auf zwei alle Eingeborene waren. Andere Völker, die nicht von der Kleidung belästigt sind, leben gleichfalls sehr lange, besonders die Indianer Nord- und Südamerikas; Tschudi behauptet, daß 130 Jahre in Peru „keineswegs ungewöhnlich“ sind, und sie bleiben in jenem Alter völlig gesund bei unverminderten Kräften. Humboldt war in Mexiko und Peru von der Anzahl der sehr bejahrten Indianer erstaunt, von denen einige unglaublich alt waren. In Mexiko hat er besonders sehr oft Frauen, die über 100 Jahre alt waren, gesehen. Erfahrene Leute sind einstimmig der Meinung, daß nackte Rassen durchschnittlich körperlich stärker sind.



Abb. 17. So marschirt sich's am besten, häufig wird auch die Nejacke noch abgelegt.

Die Ausnahmen müßten lange gesucht werden. Es ist keine Übertreibung, daß der Durchschnitt bei ihnen unseren geschulten Athleten gleichkommt, wofür viele Beweise sprechen. Sir Joseph Thompson beschreibt seine Sansibarträger mit sechzig bis siebzig Pfund auf dem Kopf und Gewehren in der Hand, wie sie geduldig steile Berge hinaufsteigen ohne auch nur einmal anzuhalten, wobei sie unausgesetzt die ganze Zeit singen oder schreien. Auch die außerordentliche Fähigkeit der Verwundeten, sich zu erholen, wird der Nacktheit zugeschrieben.“

Übrigens erfreut sich ein nicht geringer Teil der Menschheit gänzlicher Nacktheit. Nach der Statistik des amerikanischen Ackerbauministeriums legen von den ungefähr 1500 Millionen Menschen der Erde nur etwa 500 Millionen „regelmäßig und ausreichend“ Kleider an; 750 Millionen kleiden sich nur ganz oberflächlich, 215 Millionen sind als vollständig nackt zu betrachten.

So gut wir das Gesicht (bei den Matrosen auch die Brust) im Winter unbedeckt lassen, ohne wesentlich daran zu frieren, weil wir es eben unausgesetzt bloß tragen, ebenso könnte auch die übrige Körperhaut durch Gewöhnung abgehärtet werden, da ein Unterschied zwischen der Haut des Gesichtes und des Körpers nicht besteht.

Zur Bekleidung des Körpers gehört auch noch das Bett, das in gewissem Sinne die Fehler unserer Tageskleidung in erhöhtem Maße besitzt. Der Schaden, den undurchlässige Kleider unserem Körper während des Tages zufügen, wird des Nachts nicht etwa wieder gutgemacht, sondern noch weiter gesteigert, da die heute allgemein übliche Bedeckung im Bett irgend eine Ausdünstung gänzlich unmöglich macht, weil die Federdecken ihrer Beschaffenheit nach außerordentlich abdichten. Nicht nur die Körperwärme wird unter diesen schweren dicken Decken oft bis zur Unerträglichkeit gesteigert, auch die Ausdünstungen werden im Bett festgehalten. Kein Wunder, wenn unter diesen Umständen der Körper noch mehr verweicht und in jeder Hinsicht nervös reizbar gemacht wird, insbesondere nach der geschlechtlichen Seite hin. Daß man sich nicht mit Nachtjacke, Haube, Strümpfen und Nachthemd bekleidet zu Bett legen soll, versteht sich von selbst. Im Bett braucht man, schon der mehr als reichlichen Wärmesteigerung wegen, überhaupt keine Bekleidung. Das Bett an und für sich ist ja schon ein Kleid, und sogar ein sehr dickes. Deshalb soll man nackt zu Bett gehen, schon der besseren Ausdünstung des Körpers wegen. Eine „Erkältung“ braucht man in dem „warmen“ Bett nicht zu befürchten. Wie auch die durch dichte Bekleidung ständig hervorgerufene gespannte, schwüle Dunstschicht in der Geschlechtsgegend — das irrthümlicherweise täglich gepredigte „Warmhalten des Unterleibes“ — das Geschlechtsleben in unnatürlicher Weise anstachelt, so wirkt die übergroße Bettwärme in noch höherem Maße in dieser Richtung. Aus diesem Grunde wie aus Gründen der Ausdünstungsverhinderung sind die Federbetten zu verwerfen. Auch das Federkissen unter dem Kopf befördert den Blutandrang dahin. Der Kopf



soll aber kühl und nicht zu weich liegen. Ein Bett soll deshalb aus einer Matratze (Rohrhaar, Seegrass oder Wolle) bestehen, welche mit einem porösen baumwollenen Bettuch abgedeckt ist. Zum Zudecken sind poröse wollene Schlafdecken oder Steppdecken zu empfehlen. Als Unterlage des Kopfes diene ein ganz dünnes Rohrhaarkissen. In einem solchen Bett wird man sich mollig warm fühlen und jeden Morgen frisch gestärkt erwachen.

Nicht unerwähnt darf bleiben, daß neben dem thermischen auch der mechanische Reiz der verkehrten Hosenbekleidung auf die männlichen Geschlechtssteile in hohem Maße erregend wirkt, weshalb lose Gewänder in der Art der Tunika getragen werden sollten.

Vorläufig müssen wir uns freilich den bestehenden Gesetzen und Polizeivorschriften sowie den landläufigen Anschauungen über Moral und Sitte hinsichtlich unserer Bekleidung bis zu einem gewissen Grade wohl oder übel fügen und nur im eignen Heim sowie hinter astlochfreien Planken, in Baderäumen und im Freien, entfernt von Ortschaften, dürfen wir den Körper aus seiner Hülle schälen. Über dieses zeitweise Nacktsein und seine großen Vorteile für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden sollen die nächsten Seiten berichten.

Damit stehen wir zum zweiten Male vor der „Nacktwerdung“!



Abb. 18. „Die Eigenen“.  
Bildschmuck von Fidus zum gleichnamigen Tendenz-Roman über das Problem der freien Liebe von F. Ruedebusch. Geb. Nf. 5.—. Verlagsbuchh. Johannes Rade, Berlin W 15.

## Die gesundheitlichen Vorteile der Nacktheit.

Sind uns nun auf unserem Streifzuge im Gebiete des „äußeren Menschen“, dessen Wert man leider in kurzfristigster Weise nach wie vor einzig nach dem „Schnitt“ und der Eigenschaft seines Anzuges bemißt, die außerordentlich großen Schäden eben dieses Behanges — so eindringlich vor Augen geführt

worden, so werden wir um so leichter den großen Wert der Kleiderlosigkeit für unser Wohlbefinden einsehen und die gewonnene Erkenntnis in die Tat umsetzen können.

Um die „Nacktheit“ im vollen Maße würdigen zu können, müssen wir zunächst unser „natürliches“ Fell — die Haut — einer Besichtigung unterziehen und sie zu diesem Zwecke aus der dunklen Kerkerhaft des Kleidergefängnisses befreien. Die weitaus meisten Kulturmenschen halten die Haut einfach für eine Deck- und Schutzvorrichtung des Körpers, die diesen umgibt, etwa wie der



Abb. 19. Bei geistiger Arbeit zu Hause.

Leder Schuh den Fuß. Damit glaubt man den Zweck und die Eigenschaft der Haut genügend begründet zu haben. Nur vergißt man das Wichtigste dabei,

daß nämlich die Haut ein Organ ist, ein Organ wie der Magen, die Leber, die Niere; nur mit dem Unterschiede, daß man letztere als „innere“ Organe, die Haut aber als äußeres Organ bezeichnet. Dabei ist aber das äußere Organ nicht etwa von untergeordneter Bedeutung, sondern sogar ungleich wichtiger als die genannten inneren Organe. Das wird uns die nähere Betrachtung gleich zeigen. Die Haut besteht aus zwei Schichten: der Oberhaut und der darunter liegenden sogenannten Lederhaut, die nur in ihrer oberen Schicht fest und derb, in den unteren Teilen aber locker und weich ist. Die Oberhaut, welche im Mittel eine Fläche von insgesamt 1,6 Quadratmeter bedeckt, ist gefäß- und nervenlos, dagegen mit etwa zwei Millionen kleiner Öffnungen, den Poren, versehen. Die unter dieser liegende farblose Lederhaut ist mit zahlreichen Gefäß- und Nervenpapillen (bis zu 80 auf ein Quadratmillimeter an den Fingern) bedeckt, die mit dem Körperinneren in Verbindung stehen. Mehr in der Tiefe der Lederhaut liegen die Drüsen und Haarwurzeln. Es muß ohne weiteres einleuchten, daß eine derartige feine Zusammensetzung unseres Hautorgans die denkbar feinsten Einrichtungen zu erfüllen hat. Zunächst und im allgemeinen müssen wir die Haut (abgesehen von ihrer Eigenschaft als Hülle) als das Bindeglied, den Vermittler betrachten, dessen sich unser Körper bedient, um mit der Außenwelt in Fühlung zu bleiben. Denn alle äußeren Reize und Eindrücke können wir erst dann als solche wahrnehmen, wenn sie von der Haut aufgenommen, mittels den Nerven nach dem Gehirn weitergeleitet und dort in Empfindungs- und Bewußtseinsformen umgeschaltet werden.

Die Haut kann demnach als „Sinnes“-Organ bezeichnet werden, denn sie vermittelt das Gefühl und gibt uns den Unterschied zu erkennen zwischen warm und kalt, trocken und naß, weich und hart usw., und zwar mittels der Tastkörperchen, die vornehmlich in Hohlhand und Fußhohle am stärksten vorherrschen und von denen z. B. am Endglied des Zeigefingers auf jeden Quadratmillimeter etwa 20, an anderen Körperteilen weniger kommen. Des weiteren sind die etwa zwei Millionen zählenden Hautporen für unser Wohlergehen sehr wichtig. Ihre Untersuchung lehrt, daß diese Öffnungen als „Kanäle“ anzusehen sind, die stets offen gehalten werden und der freien Luft zugänglich sein müssen, wenn ihr Zweck nicht vereitelt werden soll. Die Schweißporen stellen die Mündungen der Schweißdrüsen dar, die wiederum mit besonderen Nerven verbunden sind und von da aus erregt werden. Die Hautporen sind also die Abzugskanäle von teils gasförmigen, teils tropfbar flüssigen Absonderungserzeugnissen des menschlichen Körpers und könnten auch als Sicherheitsventile bezeichnet werden, die für eine rechtzeitige Entfernung verbrauchter Stoffe zu sorgen haben. So gibt die Haut in 24 Stunden etwa 600 gr, bei starker Arbeit bis zu 2000 gr und mehr Wasser ab. Mit dem Schweiß werden Kochsalz, Fette und Fettsäuren, färbende und riechende Stoffe,

Verbrennungsprodukte wie Harzstoff usw. entfernt. Je mehr nun die Tätigkeit der Hautporen angeregt und unterstützt wird, desto wohler wird sich der Körper fühlen, während eine Erlahmung derselben, eine zeitweise oder anhaltende Störung gegenteilige Wirkungen hervorbringt. Da der mechanische Reiz der bewegten Luft eine anregende Wirkung auf die gesamte Hauttätigkeit ausübt, so läßt sich ermessen, daß die gebräuchliche Kleidung diese Wirkung vereitelt, weil unter derselben von einem Luftwechsel kaum noch gesprochen werden kann. Im Gegenteil, die durch die Haut entweichenden Ausdünstungen können nicht abziehen und werden von den Kleidern festgehalten. Es bildet sich eine förmliche giftige Dunstsicht zwischen Haut und Kleidern, die Professor Gust. Jäger sehr treffend die „Privattemperatur“ nennt. Kommt hierzu noch, wie beim Militär, der bei den heutigen Feuerwaffen gänzlich zwecklose, eine erdrückende Gaschicht erzeugende Helm, so ist der häufig eintretende, oft tödlich verlaufende sogen. „Sonnenstich“ ganz erklärlich. Daß es noch Leute gibt, die nicht nur nachts bei ungeöffnetem Fenster schlafen, sondern auch die Kleider als „Parfümbüchsen“ im Schlafzimmer belassen und so ihre eigenen gasförmigen Entleerungen (Exkremente) wieder einatmen, sollte man kaum für möglich halten. Es ist klar, daß die tagsüber unter den undurchlässigen Kleidern festgehaltene Dunsthülle nicht nur die Kleider verstäubert, sondern auch die Haut mit ihren Püsten tränkt, so daß auch sie mit der Zeit einen abstoßenden, widerlichen Geruch annimmt und infolge der giftigen Einwirkungen teils nervös-überreizt, überempfindlich, andernteils aber für feinere Empfindungen abgestumpft wird. So erklärt sich auch der „altem Käse“ vergleichbare faulige Geruch der so weit verbreiteten Schweißfüße. Dieses Übel hat einzig und allein seine Ursache in mangelnder Hauttätigkeit des gesamten Körpers, wodurch die hier nicht zur Ausscheidung kommenden Stoffe an den mit den meisten Poren versehenen Füßen ausgestoßen werden. Bei zu dichter (und auch enger) undurchlässiger Fußbekleidung, die ein Abziehen der gasförmigen Ausscheidungen verhindert und zugleich eine Verweichlichung herbeiführt, schlagen sich dann diese feuchtwarmen Ausdünstungen in tropfbar-flüssiger Form nieder und werden von den Strümpfen eingesaugt, wodurch die so gefürchteten feuchten Socken zustande kommen, die wiederum im Winter und selbst im Sommer „kalte Füße“ erzeugen. Gegen diese Übel sind alle Fußwasser und Mittel erfolglos. Nur allgemeine Hautpflege und genügend weite und luftdurchlässige Schuhe, die ohne Strümpfe zu tragen sind, oder weitmaschige Strümpfe mit Sandalen, sowie das Barfußgehen bei jeder Gelegenheit, daheim und im Freien, können Heilung dieser Leiden bringen, weil sie die Ursache, die „Luftabgeschlossenheit“ beseitigen und die Haut in Berührung mit der Luft bringen. Selbstverständlich sind tägliche Waschungen der Füße mit ganz „gewöhnlichem“, und zwar kaltem Wasser vorgenommene schnelle Abreibungen und nach-

folgender kräftiger Trockenreibung, nicht zu unterlassen. Bemerkt sei noch, daß von empfindlichen, zu Erkältungen neigenden Personen das Abgewöhnen der Strümpfe nicht während der kalten Jahreszeit vorgenommen werden darf.

Schließlich sei noch nebenher erwähnt, daß mit dem Verschwinden von kalten Füßen gewöhnlich der damit zusammenhängende Blutandrang nach dem Kopfe vergeht, daß also der „heiße“ Kopf mit seinem Heer von Leiden (Benommenheit, Migräne, Kopfschmerz usw.) zum größten Teile in den dichtbepanzerten, mit Anstands-„Hufen“ umgebenen Füßen zu suchen ist. Wer's nicht glaubt, der probiere es nur einmal längere Zeit!

Mit dieser Betrachtung ist indessen die vielseitige Hauttätigkeit noch nicht erschöpft. Die Haut atmet auch aus und ein und unterstützt dadurch die Lunge wesentlich, indem sie im normalen Zustande etwa den 100. Teil der täglichen Sauerstoffmenge von ca. 500 gr aufnimmt. Lungenkranke haben deshalb nur dann Aussicht auf „Heilung“, wenn sie längere Zeit ihren gesamten Körper den äußeren Einwirkungen der Luft aussetzen, wodurch der geschädigten Lunge ein wenn auch kleiner Teil der Arbeit abgenommen wird. Ruhiges, bewegungsloses Liegen in zugeknöpften Kleidern in sog. Liegehallen der modernen Lungenheilstätten, auch selbst in denkbar bester, reiner, ozonreicher Luft kann wohl Besserung, jedoch keine Heilung hervorbringen, um so weniger, als man die notwendigsten Diätvorschriften unterläßt. Um wirkliche Heilung der Schwindsucht, die nach Dr. med. Rob. Heffen in erster Linie eine „Stuben- und Kleiderkrankheit“ ist, zu erreichen, braucht man weder nach Davos, noch in andere ausgesprochene Luftkurorte zu gehen, sondern kann zu Hause beim Aufenthalt in „freier“ sauerstoffreicher Luft, entblößt von allem Körperbehang, die schönsten Erfolge erzielen, vorausgesetzt natürlich, daß Lunge wie Haut überhaupt noch Lebensfähigkeit genug besitzen, einen Erneuerungsvorgang einzuleiten.

Zum Troste für Lungenkranke, aber auch zur möglichsten Nacheiferung möge folgender Auszug aus einem „Zwanzig Jahre nackt“ betitelten Aufsatz dienen, der vor längerer Zeit im „New York Recorder“ erschienen ist. Ein wohlhabender Mann, dessen „Unbekleidung“ auf wissenschaftlichen hygienischen Grundsätzen beruht, ist Kapitän Eduard A. von Schmidt (ein Deutscher), dem die Ärzte schon als Knabe ein nur kurzes Leben voraussagten, weil er aus einer schwindfüchtigen Familie stammte. Als Schmidt, der eine Weile Medizin studiert hatte, auf die See ging, meinten seine Freunde, er käme nie wieder. „Nun habe ich aber“, sagte er, „drunten in den Tropen nur sehr wenig Kleidung getragen, und je weniger ich trug, um so besser fühlte ich mich, und wenn ich wieder mehr Kleidung anlegte, fühlte ich mich nicht mehr so wohl. Ein Jahr darauf brachte ich ein Schiff durch die Magelhaensstraße, da bemerkte ich, daß die Feuerländer im Schnee nackt gingen. Ich sah alte Männer, kräftig und handfest, und Mütter, die ihre Kinder säugten, alle nackt und alle flink in ihren Bewegungen und kraftvoll gebaut; da sagte

ich mir, ich habe das Geheimnis der Gesundheit gefunden. Seit der Zeit kleide ich mich wie die handfesten Eingeborenen jenes frostigen Landes, wie sie mich jetzt hier sehen. Meine Frau teilt meine sonderlichen Begriffe über Kleidung. Natürlich geht sie nicht so wie ich, beobachtet aber doch, soweit dies gesellschaftlich angeht, die gleichen Naturgesetze. Wir kleiden auch unsere Kinder mit Rücksicht auf diese Prinzipien und haben noch nie einen Pfennig für Arznei oder ärztlichen Beistand in unserer Haushaltung ausgegeben."



Abb. 20. Kapitän Schmidt.

Dieser wettergebräunte Riese steht in Diensten des Kriegsdepartements der Vereinigten Staaten und ist Beherrscher der Daklandbucht in Kalifornien. Seine ganze Kleidung besteht aus einem Gürtel und einer baumwollenen Badehose. Auf dem Hinterteil seines Schiffes steht er aufrecht wie eine Bronzestatue des Ajax und schreibt allen Fahrzeugen die Bewegungen vor, die sie zu machen haben. Bis zur Südsee ist er von allem Raubgesindel gefürchtet. Seine Gesundheit ist eine vollkommene, und er trotzt allen Klimaten, ohne zu frieren.

Wie außerordentlich wichtig die Haut als „Organ“ ist, lehren die Verletzungen derselben, insbesondere die Verbrennungen, insofern als der Mensch, wenn mehr als zwei Drittel seiner Haut z. B. verbrannt oder durch sonstige Beschädigung in ihrer Tätigkeit gestört sind, unrettbar dem Tode verfällt. Das kommt daher, daß dann die giftigen Zerfallstoffe und flüchtigen Selbstgifte

des Körpers zurückgehalten werden. Wie ungemein schädlich diese „Selbstgifte“ dem Menschen werden können, beweist uns die Tatsache, daß sich der Schweiß des gesunden Menschen nach körperlicher Tätigkeit oder Anstrengung als ein tödliches Mittel erweist, und es sind Versuche an Hunden und Kaninchen angestellt worden, denen man solchen Schweiß ins Blut brachte, und die daraufhin ihr Leben lassen mußten.

Noch haben wir einen weiteren Punkt unseres „Naturkleides“ in Erwägung zu ziehen, das ist seine Tätigkeit als Wärmeregler. Da sowohl Wärmebildung als Wärmeabgabe großen Schwankungen ausgesetzt sind, so muß der Körper über ausgleichende Vorrichtungen verfügen, um die Blutwärme dauernd auf gleicher Höhe zu erhalten. Außer dem sich bei vielen Menschen im Winter einstellenden größeren Verlangen nach fetthaltigen Nahrungsmitteln als Wärmespender und außer vermehrter Muskelarbeit zur Bildung von Wärme durch Erhöhung des Stoffwechsels vermag auch die Haut selbst

auf die Wärme-Erzeugung einzuwirken. Dieses kann freilich nur geschehen, wenn die Luft Zutritt zu derselben hat, da die Verbrennungsvorgänge im Körper, die durch Verbindungen mit dem Sauerstoff zustandekommen, von der Stärke der die Haut treffenden Reize abhängig sind. Diese erhöhen die Verbrennung und steigern dadurch die Wärme-Erzeugung. Nun wirkt aber die Kälte als sehr kräftiger Hautreiz, indem durch diese von der Haut her die Wärmebildung mächtig angeregt und der durch die Kälte gesteigerte Wärmeverlust ausgeglichen wird. Je geringer der Kältereiz, je kleiner der Wärmeverlust, desto geringer ist auch die Wärmebildung, weil nur ein kleiner Ersatz notwendig ist. Noch wichtiger ist indes der die äußere Haut passierende Blutstrom als Regler der Eigenwärme. Diese Vorrichtung gründet sich auf die Veränderlichkeit in der Weite der Arterien (Adern, die das Blut vom Herzen in die Gefäße führen). Durch eine Erweiterung der Gefäße in der äußeren Haut wird der Wärmezufuß vom Innern des Körpers her vermehrt, durch eine Verengung verringert. Nun sichert eine Nervenverbindung einen ursächlichen Zusammenhang in der Weite dieser Gefäße und der Körperwärme und macht sich derartig geltend, daß die Gefäße sich erweitern, sobald die Körperwärme steigt, daß sie sich aber verengern, sobald sie sinkt.

Wird nun z. B. bei gesteigerter Körperwärme der erhitzte Körper mit seinen stark erweiterten Oberflächengefäßen plötzlich der Kälte ausgesetzt, so wird ihm nicht nur sofort eine beträchtliche Wärmemenge entzogen, sondern das plötzlich abgekühlte Blut der Oberfläche kommt auch kurze Zeit darauf in die inneren Organe und kühlt diese „rascher“ ab, als dies bei der „gleich“ großen Kälteeinwirkung, aber „ohne“ vorhergegangene gesteigerte Körperwärme der Fall gewesen wäre. Hier haben wir einen Vorgang, der eine sogenannte „Erkältung“ einzuleiten vermag, aber nur bei einer nicht abgehärteten Haut, die unter dem Einfluß der „Windstille“ in den Kleidern erschlafft ist. Durch den kalten Luftzug, der einen starken Kältereiz ausübte, stellten die Nerven, Blutgefäße und Drüsen den Dienst ein und vermochten der Wärmestrahlung und Leitung des Körpers kein Hindernis entgegenzustellen. Dazu kommt dann noch bei den meisten Menschen infolge „Eiweißüberfütterung“ und „ungenügender Bewegung“ eine erhebliche Menge von im Körper aufgestapelten, teils ungenügend verbrannten, teils verbrauchten, aber nicht rechtzeitig zur Ausscheidung gelangten Stoffwechselrückständen und Selbstgiften.

Ist nun das abgekühlte Blut mit „Selbstgiften“ überladen, insbesondere auch mit Harnsäure als dem Ergebnis ungenügender Eiweißverbrennung, so kann diese nicht mehr löslich erhalten werden, wird aus dem Blute getrieben und in die Gelenke und Bindegewebe geworfen, wo sie Entzündungen und deren Erscheinungen, Schwellung, Stockung usw. hervorruft, wodurch dann die stechenden Schmerzen entstehen, die man Gliederreißen (Rheumatismus) nennt. Weiter aber erfolgen dann im Körperinneren durch

die übermäßige Stauung des Blutes Reibungswiderstände, die zu plötzlicher Wärmesteigerung führen können. Dieselbe führt zumeist eine völlige Umwälzung herbei, löst vorhandene abgelagerte Rückstände zum Teile auf, sie in die Blutbahn einführend, wodurch Fieber entsteht. Während sofort nach der „Erfältung“ sich Frostschauer bemerkbar machen, stellen sich kurz hernach Fiebererscheinungen ein. Erstere sind das Ergebnis der Abkühlung, letztere die Folge der durch Wärmesteigerung gelösten Selbstgifte, die nun der Körper versucht mit aller Macht hinauszubefördern. Es stellt sich Schnupfen, Durchfall oder schlimmere Leiden ein, die alle nur einen gewaltsamen Reinigungsvorgang des Körpers, eine „Auskehr“ der durch die Erfältung gelösten Abfallstoffe darstellen, denn in der Tat werden dabei in Zersetzung begriffene Stoffe wie Schleim, Eiter usw. in Masse ausgeworfen.

Zu einer sogenannten „Erfältung“ gehört also zweierlei, nämlich ein Wärmeverlust und die nötigen Krankheitsstoffe. Ohne letztere kann eine Wärme-Entziehung nur ein kürzeres Frostgefühl (bei abgehärteten Naturen) oder aber unbedeutende Entzündungen hervorrufen. Die abgehärtete, an die Luft gewöhnte Haut antwortet sofort mit einer Gegenwirkung auf den Kältereiz, indem ein gesteigerter Blutumlauf einsetzt, der die Gefäßerweiterung verhindert, aber dennoch der Oberhaut in Folge lebhafter Durchblutung genügend Wärme zuführt, wodurch ein Frostgefühl nicht aufkommen kann und eine „Erfältung“ ausgeschlossen ist. Darin liegt der große Wert der Gewöhnung der Haut an die Luft, daß erstere dadurch befähigt wird, ausgleichend zwischen Luft- und Körperwärme zu wirken. Nicht die kalte Luft macht uns krank, sondern unsere Feindschaft gegen sie, die Flucht vor äußeren Einflüssen. Schließen wir deshalb Frieden mit ihr, werfen wir uns ihr in die Arme, und es wird unser Vorteil sein. Viele sind freilich noch der entgegengesetzten Ansicht. So wurde auch im Jahre 1905 in Hagen i. W. bei Gelegenheit der Erörterung wegen eines städtischen Zuschusses von jährlich 500 Mark für das Lichtluftbad des dortigen Naturheilvereins, der auch bewilligt wurde, das Bedenken ausgesprochen, „es sei noch unerwiesen, ob das Nacktgehen nicht schade“! Es mag als Beweismittel die bekannte Geschichte hier Platz finden, die vor einigen Jahren durch die Zeitungen ging: An einem grimmig kalten Tage sah der britische Gouverneur von Kanada auf der Eiseneisbahn des St. Lorenzstroms dem lustigen Treiben zu. Da begegnete er einer Rothhaut, die barfuß ging und nur eine Decke um den Körper geschlagen hatte. Der Höchstgewaltige, den in seinem dicken Pelze fror, stellte den Indianer mit der Frage, wie er bei so leichter Bekleidung diese Wärentälte ertragen könne. Es ist eine Eigenart der Naturvölker, eine Frage mit einer Gegenfrage zu beantworten. „Warum nicht Kleid auf Gesicht?“ kam es in gebrochenem Englisch aus dem Munde des Präriejohnes. Verwundert blickte ihn der Gouverneur an und sagte: „Nun, das Gesicht friert nicht, weil wir von Jugend



an gewöhnt sind, es nicht zu bedecken.“ „Gut!“ erwiderte der Indianer, „ich überall Gesicht“, und schritt stolz von dannen.

Es bleibt nun übrig dem mit der Nacktheit notwendig verbundenen Barfußgehen einige Worte zu widmen. Wie ich schon erwähnte, ist das Barfußgehen das einzige Heilmittel gegen schweißige und kalte Füße. Das ist indessen noch der geringste Vorteil. Neben der kräftigen Durchblutung und angenehmen Rötung der leichenblaffen Füße wird der Haupteinfluß des Barfußgehens durch die Berührung des Erdbodens mit der „nackten“ Fußsohle hervorgerufen, wobei die „Erkräfte“ — die magnetischen Strömungen — ungehemmt in den Körper einströmen und denselben durchdringen und stärken können, während die Ledersohle des Schuhs einen die Leitung unterbrechenden Mantel bildet und die so wohlthätigen Ströme vom Körper fernhält. Diesem Einfluß ist auch das gesteigerte Wohlbefinden, die Klarheit des Kopfes, die erhöhte Frische und Kraftzunahme des Körpers nach einem ausgedehnten Barfußmarsch zuzuschreiben. Am fühlbarsten und angenehmsten gestaltet sich die Wirkung des Barfußlaufens am Morgen in taufeuchtem Gras oder auf feuchtem Sandboden, die ein unbeschreibliches Wohlbehagen erzeugt. Aber auch zu jeder anderen Zeit, selbst im heißen Sommer auf trockenem Boden oder im Winter im frischen Schnee wird das Barfußgehen dem daran Gewöhnten stets einen Genuß verschaffen.

Ist uns im Vorhergehenden die Bedeutung unserer Haut als reines „Lustorgan“ klar geworden, so ist nunmehr noch die Wirkung des Sonnenlichtes auf unseren nackten Körper näher zu untersuchen. Diese Wirkung übertrifft aber in jeder Beziehung noch diejenige der Luft, die wir als „Lebensreiz“, hervorgerufen durch die Umpflügelung der Haut mit der bewegten Luft kennen gelernt haben. Der hierdurch wohlthätig angeregte Stoffwechsel wird durch Einwirkung der Sonnenstrahlen in weit höherem Maße beeinflusst. Schon Rickli, der eigentliche



Abb. 21. Schlaute, unverschürte Gestalt. Aufn. von S. Rednagel Nachf., München.

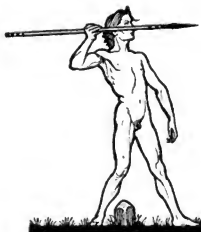
Begründer der Sonnenbäder, erkannte die große Heilkraft derselben Krankheiten gegenüber, indem er sagte: „Wasser tut's freilich, doch höher steht die Luft, am höchsten das Licht.“ Es ist nämlich durch zahlreiche Untersuchungen festgestellt worden, daß durch andauernde Belichtung der Haut durch die Sonnenstrahlen die Bildung der roten Blutkörperchen und des roten Blutfarbstoffes, also der ersten Bestandteile des Blutes, angeregt wird, ebenso wie auch bei den Pflanzen das Blattgrün (Chlorophyll) durch die Sonnenstrahlung gebildet wird. (Pflanzen in dunklen Räumen werden blaß, was am besten an den weißen Trieben der im Keller liegenden Kartoffeln zu beobachten ist.) Dieser Vorgang ist auf die chemische Wirkung der Sonnenstrahlen, die sich im Stoffwechsel äußert, zurückzuführen.

Das Sonnenlicht bereichert demnach den menschlichen Körper um Blut.

Umgekehrt hinterläßt auch Sonnenlicht-Entziehung ihre deutlichen Spuren. Man kann dies an der Farbe der Bewohner von Kellerwohnungen, lichtarmer Höfe sowie der im dunklen Schacht arbeitenden Bergleute wahrnehmen. Noch mehr tritt die Folgewirkung langer Sonnenlicht-Entziehung an den Menschen der nördlichen Ländergebiete hervor. Am Ende der Polarnacht ist die Haut graugelb und dem entspricht auch eine Veränderung des Blutfarbstoffgehaltes. Aber auch bei dem Stadtbewohner, selbst bei den Landlenten, fällt uns nach dem Entkleiden derselben die bleiche Körperfarbe auf, die lebhaft von der Farbe der stets entblößten Körperteile (Gesicht, Nacken, Arme, Hände) absticht, ja bei letzteren ist der Unterschied ein besonders großer. Ebenso wichtig ist der Einfluß des Sonnenlichtes auf den Gasaustausch, der sich durch die Haut und in den Lungen vollzieht, und es ist bewiesen, daß, je größer die Lichtstärke ist, um so mehr die Ausscheidung der Kohlensäure zunimmt. Mit dieser Steigerung der Kohlensäureabgabe ist naturgemäß eine Vermehrung der Sauerstoff-Aufnahme verbunden, die wiederum auf die Vermehrung der roten Blutkörperchen als Träger des durch die Lunge zugeführten Sauerstoffes begründet ist. Das Sonnenlicht befördert also den Stoffwechsel und sacht den Verbrennungsvorgang im menschlichen Körper in wohlthätiger natürlicher Weise an.

Damit wird auch die Ernährung des Organismus gehoben. Obwohl diese Wirkungen der „chemischen“ (dunklen) sowie der „Licht“-Strahlen „wissenschaftlich“ noch nicht klar und einwandfrei haben begründet werden können, so ist doch jedermann imstande, am eigenen Körper den Einfluß des Sonnenlichtes „empfinden“ zu können, freilich nur, wenn man sich zeitweise (täglich) den Lichtstrahlen durch Ablegen der Kleidung aussetzt. Denn die Kleidung setzt den Sonnenstrahlen und ihren Stoffwechsel- (chemisch-physikalischen) Wirkungen das denkbar größte Hindernis entgegen und vereitelt letztere in den meisten Fällen zum größten Teile. Die angenehme leicht bronzene Farbe,

welche die Haut bei längerer Belichtung annimmt und die sich bis zur kräftigen Bräunung steigern kann, ist als eine „natürliche“ Schutzfarbe zu betrachten, welche verhindert, daß zu viel Wärme in den Körper dringt und dann Fieberzustände hervorrufen würde. Wir erinnern uns der schon mitgeteilten Eigenschaft der Farben, die je nach dem Grade ihrer Abtönung mehr oder weniger Lichtstrahlen „verschlucken“. Während helle Farben die Sonnenstrahlen „durchscheinen“ lassen, verwehren ihnen dunkle teilweise den Durchgang. Deshalb haben die Bewohner der gemäßigten Zone leicht gebräunte Hautfarbe an den der Sonne ausgesetzten Körperteilen, während die Menschen unter dem Äquator eine dunkle Hautfarbe besitzen. Ohne diese Schutzfarbe würde zweifellos eine zu starke Verdunstung der Körperflüssigkeit stattfinden. Noch sei erwähnt, daß die bei sehr hohen, die Körperwärme übersteigenden Außentemperaturen nicht mögliche Wärmeabgabe durch Schwitzen herbeigeführt wird, indem durch Verdunstung des Schweißes auf der Haut eine Abkühlung und damit Wärmeentziehung stattfindet. Die Tätigkeit der Schweißporen wird also vornehmlich durch Steigerung der Eigenwärme in der heißen Jahreszeit angeregt, natürlich auch durch größere Flüssigkeitszufuhr, hat aber mit der Farbe der Haut nichts zu tun. Wenn man diese Hautfärbung richtig würdigt, so kommt man zu dem sonderbaren Ergebnis, daß es eine „weiße Rasse“ von Natur aus nicht geben kann, sondern daß diese Rasse ein künstliches Züchtergebnis durch unsere Kleidung ist, die helle Hautfarbe aber eine „krankhafte“ Färbung darstellt, welche beim Nacktgehen nicht vorhanden wäre. Statt dessen hätten wir jedoch eine angenehm gefärbte „bronzene Rasse“, wie uns ja die Anhänger der Lichtluftbäder täglich beweisen, eine Farbe, die selbst den Winter über nicht verschwindet, sondern nur in geringer Weise verblaßt, denn sie ist echt.



Speertwerfer von Fibuß.

## Lebensgenuß und Nacktheit.

Es ist sonderbar, welchen Eindruck das Wort „Nacktheit“ auf den Alltagsmenschen ausübt, er entsetzt sich förmlich darüber. Daraus kann man ermessen, welchen unheilvollen Einfluß die Scheinsittsamkeit, die Sprödetuerei (Brüderie) als Begleiterscheinung unserer verkehrten Moral- und Sittenanschauungen ausübt, wie die Köpfe dadurch verwirrt worden sind. Das Allernatürlichste, die „Nacktheit“, ist in Acht und Bann getan, eine heilige Scheu empfindet man vor ihr. Wie sich doch die Menschen in ihrem Wahne von allem Natürlichen lösen, gewaltsam entfernen konnten und dabei den Boden unter den Füßen verloren haben.

Ja, ja, das Wort „nackt“ hat leider einen häßlichen Klang, es ist verpönt. Wir denken uns dabei einen Menschen, dem etwas fehlt, nämlich die Kleidung; etwas, ohne das der Mensch unanständig, grenzenlos gemein, ja unmenschlich ist. Und doch gehört die Kleidung nicht zum Menschen, sie ist ihm nicht angewachsen, nicht bei der Geburt verliehen, gänzlich nackt kommt der Mensch zur Welt ohne eine Spur von Behang. Nichts gibt ihm die Natur mit als seine Haut, sein äußeres Zellorgan, das genügt. Und doch kann man nicht begreifen, daß dieser wunderbare geschmeidige Überzug für das ganze Leben nicht nur völlig ausreicht, sondern dieses Leben auch zu einem mit eiserner Gesundheit beglückten zu gestalten vermag, wenn auch sonst in jeder Beziehung die Naturgesetze befolgt werden, der natürliche Instinkt tatkräftig erhalten und als Leitstern benutzt wird. Leider schätzen wir die Schutzmaßnahmen, die uns die Natur im Laufe unserer Entwicklung „auf den Leib zugeschnitten“ hat, sehr gering; noch mehr — wir mißachten, verachten sie.

Gleich nach der Geburt wird der erste Frevel begangen: man steckt das Kind nicht nur in die Kleidung, nein, man vergräbt es förmlich unter Kissen und Decken, daß man sich nur wundern muß, wenn nicht täglich Neugeborene ersticken. Der Körper wird sorgsam von der Luft abgeschlossen und doch ist er durch die Geburt nicht ohne Zweck „an die Luft gesetzt“ worden. Natürlich die Eltern müssen es ja besser „wissen“ als der Säugling, was sich „schickt“ und was notwendig ist; freilich nach ihren verschrobeneren Begriffen, nach ihrem Empfinden, das bereits den Stempel der „Entartung“ an sich trägt und deshalb ein trügerisches ist. Man steckt das Kind sogleich in ein „Gefängnis“, Kleidung genannt, das noch in vielen Fällen mit Wändern fest umschürt wird, so daß solch ein armer Wurm sich kaum noch regen kann.

Es sträubt und wehrt sich mit allen Kräften und lautem Geschrei als der ersten Ausdrucksform gegen diese Vergewaltigung, die eine furchtbare Anklage gegen seine Peiniger bedeutet. Die Kinder wollen eben nicht „angezogen“ sein, sondern „Menschen“ bleiben, freie Menschen, die den Begriff des Nackten noch nicht kennen, die sich im unbekleideten Zustande als das Natürliche fühlen. Andere, Erwachsene halten den „angezogenen“ Menschen für das Natürliche. Und doch irren sich letztere. Sie haben sich den Menschen nicht anders als in Kleidern denken können. So gut wir einen Hasen uns weder als nackt noch als angezogen denken können, so müssen wir uns in den Gedanken hineinleben, daß wir ohne Kleider nicht „nackt“, sondern das „Natürliche“ sind.

Und wir müssen! Auch wenn dabei die ganze Herrlichkeit der alten überkommenen, durch jahrhundertelange Überlieferungen scheinbar geheiligten, ja liebgewonnenen, in Fleisch und Blut übergegangenen Anschauungen unrettbar in die Brüche gehen. Nicht hochhalten, weil sie ein ehrwürdig hohes Alter haben, sollen wir diese Anschauungen, sondern gerade deshalb, wegen ihrer Erstarrung bedürfen sie dringend neuer Umprägung. Denn die Welt schreitet weiter und der Mensch höher. Auch die grauenvollen Schandtaten der Inquisition einer „christlichen“ Kirche, die im Mittelalter hoch in Blüte standen, haben wir, freilich gegen den Willen dieser Kirche, glücklich abgeschafft. Mit vielem wird es in nicht allzu langer Zeit ähnlich gehen. Die Kirche, die Schule, unser (römisches) Recht, die Schulmedizin und andere alte geheiligte Einrichtungen erweisen sich als völlig unzeitgemäß und bedürfen dringend der Reform.

Auch das „Recht des Kindes“ beginnt man jetzt einzusehen. Nun, zu diesem „Recht“ gehört auch Bewegungsfreiheit, Luft- und Lichtgenuß. Lernen wir aus der „befreienden Tat“ des Kindes, das seine zwangsweise aufgedrungene Hülle von sich geworfen, sich bloßgestrampelt hat. Auch wir, ja wohl wir großen Kinder haben ein Gefühl von Erlösung, wenn wir im Bade unsere „Kulturappen“ abgeworfen, unseren Körper recken und strecken, in Wasser, Luft und Sonnenlicht baden dürfen.



Abb. 22. Ein erst 22jähriger, aber allseitige Körpertultur (Leicht- und Schweregewichts-Athletik, Sport) treibender junger Mann mit scharf entwickelter Muskulatur.

Bei, wie das einem so wohl tut, man fühlt sich verjüngt, wie neugeboren. Es ist nicht nur das Wasser, nach dem unser Körper im Sommer dürstet und das nur zur schnellen Abkühlung, zur augenblicklichen Erfrischung dient während einiger Minuten erquickenden Aufenthaltes im nassen Elemente, es ist mehr, es ist die Luft und die Sonne, der wir uns nach dem Bade gern noch Stunden, ja den halben und ganzen Tag mit ungestümer Luft hingeben.

Lange können wir ja nicht im Wasser bleiben, da es unserem Körper zu viel Wärme entzieht. Mögen wir schwimmen, mit den Wellen kämpfen und uns sonstwie wärmende Bewegung zu verschaffen suchen, es währt nur



Abb. 23. Der große Tennis- und Faustballplatz im Sportbadebad Fischlamp

kurze Zeit, 3, 5, höchstens 10 Minuten bei sehr warmem Wasser, und wir fangen an zu frösteln. Das ist das Zeichen, sofort das Wasser zu verlassen, denn groß genug ist jetzt die Abkühlung. Nur wenige hören auf die Mahnung ihres Gefühls. Die meisten verweilen viel zu lange im Wasser, zehn Minuten, eine Viertelstunde, ja selbst halbe Stunden und mehr. Und die Wirkung dieses wahnsinnigen Heraufbeschwürdens unserer jahrmillionenlang hinter uns liegenden Fischlaufbahn? Zähneklappernd, mit einem von einer Gänsehaut bedeckten, frostdurchschauerten Körper steigt man — bei einer Hitze von 25° R im Schatten — aus dem Wasser, springt eilend zu den Kleidern, trocknet sich wie rasend ab, fährt Hals über Kopf in seine „Kulturhaut“ und läuft davon, um — warm zu werden. Das nennt man dann „Erholung“! Unverantwortlich ist es aber, wenn diese Anschauungen, daß der Mensch nur

in das Wasser, aber möglichst lange, und dann sofort wieder in seine Kleider gehöre, den badebedienenden Personen in Fleisch und Blut übergegangen ist. Mußte Verfasser doch schon oft, sehr oft, in öffentlichen Schwimmbadeanstalten der verschiedensten Orte, die er auf seinen Reisen zum Zwecke der Vornahme eines Luft- und Sonnenbades besuchte, von den Aufsehern und Bademeistern den Befehl an die badende Jugend zu hören bekommen: „**Marſch in das Wasser!**“ und wenn der Knabe schon zwei-, dreimal darin war und sich in der Sonne ausstrecken, von seinen Frostschauern erholen wollte: „**Hinein in das Wasser!**“ Ja freilich, das Schwimmbad ist eben zum Baden da, denn dafür ist die Anstalt besonders eingerichtet, natürlich zum „Baden“ im



Abb. 24. Hantel-Übungen im Stuttgarter Lichtluftbad.

Wasser. In der Luft kann man selbstverständlich nicht „baden“. Wie soll man das machen, man kann darin auch nicht schwimmen?!

Heilige Einfalt! Und doch ist der Mensch kein Fisch, sondern seinen ganzen Anlagen entsprechend ein reines unverkennbares

#### „Licht-Luft-Geschöpf“.

Nun ziehe man einen Vergleich zwischen dem frostigen Leben in einer Badeanstalt mit seinen zitternden, bebenden, zähneklappernden, blauangelaufenen Gestalten und dem frischen fröhlichen Treiben eines Lichtluftbades!

Ein Lichtluftbad, was ist das, höre ich einige fragen. Ein Lichtluftbad ist eine Anstalt, die dem Baden in der Luft und der Sonne gewidmet ist und in einem „Stück Land“ besteht, das mit einer astlochfreien, etwa 2 1/2 Meter hohen Planke umgeben ist, die eine Eingangstür besitzt. So sieht ein öffent-

liches Lichtluftbad aus. Eine „Privat“-Badeanstalt kann einfach mit mehr oder weniger weitmaschigem Leinen, je nach den geläuterten moralischen Anschauungen des betreffenden Gartenbesizers, eingefriedigt sein. Um ein solches Bad, besonders ein öffentliches, zum angenehmen Aufenthalt und von der Witterung (eintretenden Regengüssen) unabhängig zu machen, muß noch eine Schutzvorrichtung in Form einer offenen Halle oder Auskleidezellen zum Ablegen und Schutz der Kleider vor dem himmlischen Naß vorhanden sein. Auch einige schattenspendende Bäume dürfen nicht fehlen, um bei zu starker Sonnenglut besonders den Neulingen Schutz zu bieten. Weiter gehört eine Brausevorrichtung mit genügendem, nicht so leicht aufzubrauchenden Wasservorrat hierher, die man nach Belieben als „Erfrischungsmittel“ für die wirksam bestrahlte Haut benutzen kann. Ferner sind Geräte zum Turnen wünschenswert, als Reck, Barren, Springvorrichtung, sowie, wenn möglich, Regelbahn und Schleuderball und endlich Keulen, Stäbe, Hanteln, Gewichte, Kugelstangen usw.

Mit diesen Geräten ausgerüstet und schöner Rasenfläche versehen, kann einem eine solche Anstalt zur zweiten Heimat werden, von der man nur ungern sich trennt. Denn es ist ein bedrückendes Gefühl, wenn man nach stundenlanger „köstlichster Nacktheit“ mit seiner frisch pulsierenden, leicht bronzefarbenen, sammetweichen, sich frei und ledig fühlenden Haut wieder die Rolle des „armen Gefangenen“ spielen und in seinen Kleiderwust hineinschlüpfen soll. Aber freilich, morgen ist wieder ein Tag, da hat man ja reichlich Hoffnung. Wenn auch die Sonne vielleicht nicht so warm scheint, wenn es gar regnen oder stürmisch sein sollte! Macht nichts; auch der Regen, der klatschend die Haut peitscht, oder die Windsbraut, die einen ungestüm umfängt und gar mutwillig in den Haaren zauft, auch sie sind liebe Bekannte, mit denen wir uns längst abgefunden und ausgeöhnt haben. Sie tun uns nichts zuleide und stören uns nicht in unserem fröhlichen Treiben. Freilich die Sonne, die Spenderin alles Lebens, ist immer erwünscht. Glücklicherweise beginnt man allmählich den großen Wert des „Lichtluftbades“ einzusehen, und von begeisterten Anhängern werden die Vorteile in Wort und Schrift dem nach „Erleuchtung“ dürstenden Volke gepriesen. In der Luftbädernummer der sehr empfehlenswerten Zeitschrift „Kraft und Schönheit“ (Jahrgang 1905) brachte Verfasser einen Überblick über das allmähliche Vordringen dieser Gedanken in das Leben.

„Die Ausbreitung unserer Ideen“, schrieb er, „nimmt erfreulicherweise mit Riesenschritten unaufhaltjam zu. Hatte man bis vor wenigen Jahren nur ganz vereinzelt die Lichtluftbäder zum Kurgebrauch in entsprechenden Heilanstalten angewendet und gewissermaßen den ersten Schritt gewagt, alte, durch Tradition scheinbar geheiligte Vorurteile zu durchbrechen, so kann man heute schon behaupten, daß dieselben viele Anhänger gewonnen und dadurch nicht

---

\*) Verlag Berlin-Steglitz, Birkenbushstraße 79.



nur ein mächtiger Faktor zur Gefundung unseres Volkes geworden sind, sondern auch die bisherige „Scheu vor dem Nackten“ erfolgreich beseitigen halfen.

Nach dem Verwaltungsbericht des „Deutschen Bundes der Vereine für naturgemäße Lebens- und Heilweise“\*) vom Juli 1905 bestanden am 1. Januar dieses Jahres in 28 (von 30) Gruppen Luftbäder im Werte von 439 663 Mark, und zwar sind daran beteiligt insgesamt 139 Vereine. Leider hebt der Bericht nicht hervor, wieviel Luftbäder insgesamt bestehen. Es ist aber anzunehmen, daß wohl jeder dieser 139 Vereine — mit einigen Ausnahmen in größeren Städten, wo mehrere Ver-



Abb. 25. Luftbad auf der Bonderspize (Bernier Oberland) 2500 m hoch.

eine sind — sein eigenes Luftbad hat. Das gäbe also die erfreuliche Anzahl von rund 130 Luftbädern, allerdings Schweiz und Osterreich mit inbegriffen. Das sind jedoch nur die dem „Deutschen Bunde“ angegliederten Vereinen gehörenden Lichtluftbäder. Hierzu kommen die von den Ortsgruppen des „Deutschen Vereins für vernünftige Leibesgucht“ selbständig ins Leben gerufenen und erhaltenen Unternehmungen, da die in Verbindung mit Naturheilvereinen gegründeten Lichtluftbäder in vorstehender Zahl schon mit inbegriffen sind. Endlich müssen wir auch noch die, wenn auch wenigen Luftbäder hinzurechnen, die von nicht den genannten Vereinen angeschlossenen Privatleuten oder Korporationen gegründet sind.“

Zu Anfang des Jahres 1906 wird man immerhin auf etwa 150 Luftbäder in Deutschland rechnen können. Als ganz besonderer Fortschritt ist noch zu erwähnen, daß mehrere von Vereinen nsm. ins Leben gerufenen Lichtluftbäder von Stadtverwaltungen übernommen worden sind. Allerdings sind solche fortschrittlichen Städte noch zu zählen. Viele haben sich in geradezu rückständiger Weise gegen die Errichtung solcher Anstalten erklärt.

\*) 835 Vereine mit 126 000 Mitgliedern.

So berichtete die

**Halle'sche Zeitung**, Halle a. S., am 6. Dezember 1904:

Erfurt. Der hiesige Ärzteverein hat an die Stadtverordneten-Versammlung eine Petition gerichtet um Errichtung von Licht-Luftbädern. Die Versammlung ging darüber zur Tagesordnung über.

Man sollte eine derartige Unwissenheit der Verwaltung einer Stadt wie Erfurt in Fragen der Volksgesundheit kaum für möglich halten.

Weiter schreiben die

**Hamburger Nachrichten** am 7. Juli 1905:

Der Zentralausschuß Hamburgischer Bürgervereine hielt am Donnerstag Abend in Gossow's Gesellschaftshaus seine letzte Sitzung vor den Ferien unter Vorsitz des Herrn Johs. Gittermann ab. Unter den Mitteilungen des Vorstandes ist zu erwähnen, daß betreffs der Errichtung von Sonnen- und Luftbädern die Polizeibehörde einen ablehnenden Standpunkt einnimmt, da unsere öffentlichen Badeanstalten hierfür nicht eingerichtet sind und auch die Medizinalbehörde die Errichtung solcher Bäder nicht im öffentlichen Interesse für notwendig hält.

Dieser Fall ist geradezu haarsträubend. Wenn man auch von der Polizeibehörde kein Verständnis für die Notwendigkeit der Lichtluftbäder für den Menschen erwarten kann, so sollte man dies doch gewiß von einer „Gesundheits“-behörde als ganz selbstverständlich voraussetzen dürfen. Wenn die Medizinalbehörde die Errichtung solcher Bäder „nicht im öffentlichen Interesse für notwendig“ hält, so muß man sich wirklich fragen, welchen Zweck denn eine solche Behörde überhaupt erfüllt, wenn sie von den grundlegenden Fragen zur Hebung der Volksgesundheit, die jedem gebildeten Laien geläufig sind, gar keine Ahnung hat?! Oder glauben die Herren immer noch die Krankheiten mit Abperrungsmaßregeln und Apothekergiften „bekämpfen“ zu können, während die mächtig sich verbreitende, Aufklärung fördernde Naturheillehre schon längst über die denkbar einfachsten Mittel verfügt, die allein Krankheiten wirklich „heilen“ können?! Lautet doch auch ein Sprichwort:

**„Wo die Sonne hinscheint, kommt der Arzt nicht hin.“**

Für uns ist aber die Hauptsache, durch Stärkung und Kräftigung des Körpers die Krankheiten nicht nur zu heilen, sondern gänzlich zu verhüten und ein neues, gesundes Geschlecht zu erziehen, selbst auf die Gefahr hin, daß dadurch später die Medizinalbehörden beschäftigungslos würden, wenn sie sich nicht inzwischen durch „den Druck von unten“ zu „Gesundheitslehrerbehörden“ entwickelt haben. Würde man in diesen Fragen bei den maßgebenden Personen mehr Verständnis antreffen, so wäre der Fortschritt ein noch viel größerer. Hoffentlich bewahrheitet sich in diesem Falle nicht das bekannte Sprichwort, „daß man hundert Jahre braucht, einen Irrtum einzusehen, und hundert Jahre, um ihn abzuschaffen“. Der „Kleiderirrtum“ wird und muß

in nicht allzu langer Zeit fallen; vorher freilich muß noch eine wesentliche Wandlung in unseren sittlichen Anschauungen sich vollziehen, über die im nächsten Abschnitt gesprochen werden soll.

Doch zuvor wollen wir den Dichter\*) in einigen seiner Verse zu uns reden lassen:

Ihre Sonne lernt sie wieder lieben,  
Die mit Seele, Leib und Geist sie mied;  
Denn im Lichte muß das Leid zerfließen,  
Das die Finsterniß der Welt beschied.

Aus dem dumpfen Grab der Lügenmode  
Wird zum Tag des Heils sie auferstehn  
Und erlöst vom Zwang der Falschverbote  
Menschengleich im Paradiese gehn.

Auf zum Lichte! wird zur Heilsparole,  
Daß die Finsterniß nicht ewig währt  
Und vom Haupte bis herab zur Sohle  
Neues Leben in die Leichen kehrt!

Soll das Licht denn nur auf Hüllen blißen,  
Drin man schamverrückt den Leib vergräbt?  
Wie der Adler wollen wir's besitzen,  
Der sich stolz im freien Ather hebt.

Niemals werden franke Modeaffen  
Unserm Vaterlande Stützen sein;  
Nie auch wird die Schwindtsucht Großes schaffen,  
Heldenstärke muß ins Volk hinein!

Helden aber können nicht gedeihen  
In der Puppenstuben Unnatur,  
Wo der Gang zu blöden Proereien  
Breit verlegt der Lebensquelle Spur.

Deutsche Mütter, führt beherzt die Jugend  
Aus dem Lügen-Anstandssumpf heraus!  
Gleich der Eiche wachsen Kraft und Tugend  
Nur in Luft und Licht zur Reife aus!

Werdet Sonnenbrüder, Sonnenchwwestern;  
Fördert treulich der Erlösung Lauf!  
Narrenmund nur kann das „Nackte“ lästern;  
Wahre Weisheit strebt zum Licht! — Glückauf! —

---

\*) Fritz Diehm, Karlsruhe, in seiner Ansprache beim Sonnenfest im Weierteimer Sonnenbad.

## Ohne Nacktheit keine wahre Moral.

Leitspruch: „Sittliches und vernünftiges Leben erfordert viel mehr Verstand, als die Mehrheit der Menschen von heute besitzt.“  
Fritz Thor. (Hammer-Schläge.)

Nicht nur denkende Laien und weitschauende Ärzte, auch Gelehrte, Künstler, Forscher, selbst Geistliche treten heute schon in nicht mißzuverstehender, offener Weise für die Nacktheit ein, von der allein sie sich die Grundlagen für eine gänzliche Umgestaltung unserer „modernen“ sittlichen Anschauungen versprechen. Können wir überhaupt noch von „sittlichen“ Anschauungen reden, sollten wir nicht lieber gegenüber der steten Ausbreitung von Gemeinheit, Rohheit, Unzucht, dem Dirnenwesen und damit zusammenhängend der Verbreitung der Geschlechtskrankheiten — von einem höchst unsittlichen Lebenswandel, von gänzlich verfahrenen, versumpften, verrotteten Anschauungen sprechen?

Suchen wir die Ursachen dieses allgemeinen Niederganges etwas näher zu beleuchten, auch wenn dabei etwas Schmutz aus dem aufgewühlten Sumpfe aufspritzen sollte. Greifen wir herzhaft zu, und zwar — ohne Glacehandschuhe! Die sittlichen Begriffe stehen heute auf recht tönernen Füßen. „Es ist doch sonderbar, daß der ‚gute Ton‘, wie Dr. Häberlein im ‚Kunstwart‘ schrieb, in Gesellschaft es vermeidet, vom menschlichen Körper zu sprechen, ausgenommen Gesicht und Hände, daß ein Verleugnen des Körpers und seiner Bedürfnisse zur ‚guten Bildung‘ zu gehören scheint.“ Diese falschen Sittlichkeitsbegriffe nun sind zum großen Teil durch die Ungewohnheit des nackten menschlichen Körpers, durch die übermäßige „Götzendienerei“ des äußeren Menschen — der modernen Kleidung —, durch das Heranzüchten eines affenhaften Fatzens und Gigerltums, sowie endlich durch eine wahre Verlästerung des allen Augen verborgenen Menschen entstanden. Nach den allgemeinen Anschauungen besteht der heutige „Mensch“ nur aus Gesicht und Händen, sowie Rock, Hose, Stiefeln und Hut, oder Bluse, Kleid, Schuhen und Hut. Eine unerhörte Scheinheiligkeit, Scheinmoral, Heuchelei und Sprödetuerei auf sittlichem Gebiete hat sich breit gemacht, eine Begriffsverwirrung, die man insgesamt mit dem Fremdwort „Prüderie“ treffend bezeichnet. Was ist sittlich? Manche legen in Sittlichkeit und Sitte verschiedene Begriffe, andere wieder nicht. Bebel sagt in einem seiner Bücher: „Sittlich ist, was Sitte ist; und Sitte ist wieder nur, was dem innersten Wesen, d. h. den Bedürfnissen einer bestimmten Periode entspricht.“ Eine Auslegung, der man zustimmen kann. In diesem Sinne

aufgefaßt, gibt das Wort „sittlich“ allerdings zu Klagen über unsere Zeit berechtigten Anlaß. Als ein Glück ist es demgemäß zu betrachten, daß die heute kraftvoll einsetzenden Lebensreformen Sitten und Anschauungen hervorrufen, die tatsächlich den innersten Bedürfnissen der Gegenwart entsprechen! Wer sich aber den gesunden Forderungen, die in diesen von „sittlichem Ernste“ geleiteten Reformbestrebungen zum Ausdruck kommen, entgegensteuert, gehört unstreitig zu jenen Finsterlingen und Dunkelmännern, die sich auf Grund ihrer sonderbaren Begriffe von Sittlichkeit und Moral bis in den tiefsten Grund ihrer Seele hinein schämen müßten, jemals durch die Ursache einer geschlechtlichen Vereinigung auf die Welt geraten zu sein. Vom Weibe geborene, aus einer geschlechtlichen Umarmung hervorgegangene Sittenrichter und Moralprediger! Man möchte auflachen, wenn es nicht ein verteuftelt ernster Fall wäre, diese Verleugnung der eigenen Herkunft, die uns mit dem Tierreich verbindet. Und doch umfaßt die ganze Natur das geheimnisvolle Zauberwort „Zzeugung“, ohne die ein organisches Leben, ein Neufornen, Aufbauen, eine Entwicklung — ja, die Geburt neuer Weltkörper niemals möglich wäre, denn auch zu dieser Tat sind zwei tote erkaltete Himmelsweltwesen notwendig, die im Raume auf ihrem Laufe aufeinanderstürzen, sich vereinigen, im wilden Werdegange durchdringen, ihre starren Leiber zu neuer Blut entfachen und den Kreislauf der Materie von neuem beginnen, die unsere Astronomen als die Entdeckung eines „neuen Sternes“ dem Volke verkünden.

Und diese schöpferische Himmelskraft getrauen wir uns nicht beim rechten Namen zu nennen, wir als die Frucht derselben! Heilig, heilig sollte uns dieser Trieb, der „ewig Neues schafft“, seinem ganzen Wesen nach sein. Mit dankbar unbefangener Natürlichkeit soll man von „Natürlichem“ sprechen. Aber wie sieht es in Wirklichkeit damit aus? Mit einer außerordentlich wichtigen, süßen Geheimnistuerei werden alle derartige Fragen behandelt, die den Körper, den „nackten“ Körper, betreffen. Man spreche nur in Gesellschaft von gebildeten Damen etwa von feinen Hündchen, das heute nicht den gewohnten



Abb. 26. Speerwerferin. (Original.)

Platz einnimmt, weil es — Mutterfreunden erwartet. Das Wort ist verpönt. Pflichtschuldiges Erröten der Damen; lächelnde, hüstelnde Verlegenheit seitens der Herren. Damit ist der unliebsame, gänzlich unvorbereitet eintreffende Fall glücklich erledigt. Man spricht von etwas anderem. Warum nicht eine offene Aussprache dieser scheinbar heiklen Sache? Dadurch würde sofort diesen Geheimnissen der Schleier geraubt, und damit — wäre jeder Reiz verloren. Die nackte „reizlose“ Wirklichkeit böte sich in ganz natürlicher Weise dar. „Das Verborgene reizt und lockt“, nichts aber ist harmloser, anständiger und natürlicher als die nackte Wirklichkeit, die „nackte Tatsache“.

Wenn man es doch endlich einsehen wollte, daß man bei dieser Geheimnistuerei, bei dieser Angst vor der Aufklärung der heranwachsenden Jugend auf geschlechtlichem Gebiete nicht eine Hebung des sittlichen Wertes, sondern eine unzweifelhafte Verminderung der sittlichen Grundlagen erreicht. Auf diese Weise erzieht man eine unbändige Neugier, einen gedankenschwülen Vorstellungskreis, ein unbefriedigtes Suchen nach vorenthaltener Wahrheit und damit ein unsicheres Umhertappen, eine ängstliche Scheu vor Dingen, die man jedoch in lebhaftester Phantasie sich heimlich zu sehen herbeiwünscht.

Es ist ein zweifelndes Hin- und Herpendeln der jugendlichen Gemüter um die große, mit herannahender Geschlechtsreife fühlbar werdende, aber unverstandene Triebkraft der Liebe. So tritt dann die Jugend mit fliegenden Pulsen und klopfenden Herzen hinaus in das Leben, in das unbekannte Gebiete mit seinen Vergnügungen, Genüssen, Anreizungen und Lockmitteln geldsüchtiger Menschen. Unaufgeklärt wie sie ist über die erhabensten Regungen der tiefsten Menschenseele, folgt sie leider nur zu oft auf schänden Gewinn ausgehenden Verführern, um nun mit einem Male in jähem Erwachen das Lasterhafte ihres Tuns einzusehen, die krasse Wirklichkeit des schönen Traumes in Kauf zu nehmen und um eine große Poesie ärmer zu sein. Gebrochen an Leib und Seele verflucht man die erbarmungswürdige Beschränktheit seiner Erzeuger und Pfleger, die künstliche Nacht um treibendes Leben hüllten. Das Dunkle, Verborgene lockte mit unbezwingbarer Neugier, mit fieberhaftem Entdeckerdrang, man wollte, man mußte Gewißheit darüber haben. Wie viele junge Menschenseelen vergiften sich ihr ganzes Leben durch ein Erwachen, eine Ernüchterung aus solchem Falle. Ungezählt sind die Schmerzen, ungetrocknet die Tränen der Reue, der Gewissensbisse, der Leiden. Hier hat ein noch junger, unerfahrener Mann unter dem Banne des Alkohols nach fröhlich beim Becherklang durchlebten Stunden, deren Ende in Wiken, Zoten und schließlich Gemeinheiten ausartete, seiner sinnlich erregten Phantasie bei einem Freudenmädchen Luft gemacht und als Lohn — die „Syphilis“ mitbekommen. Dort ist ein bisher unbescholtenes Mädchen widerstandslos den stürmischen Liebkosungen ihres „Schazes“ zum Opfer gefallen. Sie trägt den Keim zu einem jungen, schönen Menschenkinde unter dem Herzen und sieht mit

Zittern und Zagen der Stunde entgegen, da ihr Zustand bekannt wird, sie geächtet und verstoßen das Heer jener Unglücklichen vermehrt, die ihren Leib verkaufen gegen klingende Münze den angetrunkenen Männern.

Hier scheint der „erste deutsche Bund für Mutterschutz“ berufen zu sein, die ein Opfer mangelnder Aufklärung in den Augen der Menge „gefallenen“ Mädchen als nicht entehrt der Gesellschaft zu erhalten und deren Kinder als vollberechtigte makellose Menschen den anderen gleichzustellen, die wir leider heute noch in barbarischer Weise verstoßen und auf die Verbrecherlaufbahn drängen. Und doch besitzen, wie Klara Ebert-Koburg kürzlich in der Zeitschrift „Die Lebenskunst“ \*) schrieb, „diese Kinder der Liebe“ oft mehr Lebenskraft und Gesundheit, als die matten Sprößlinge der liebesarmen Gewohnheits-Umarmungen der Kaufleute“. Welche riesige Quelle von Volkskraft in den jährlich in Deutschland geborenen 180 000 unehelichen Kindern bisher verloren ging, ist nicht annähernd zu ermessen. Wie viele Talente mögen dabei im Strome der „Geächteten“ untergehen, die einen unermesslichen Nutzen schaffen und hohe Kulturaufgaben lösen könnten!

Und doch tragen nur unsere verkehrten Moralbegriffe die Schuld daran. Das Mädchen, dessen Verhältnis nicht ohne Folgen blieb, wird verstoßen, und der männliche Teil, ohne den ja ein Mädchen nie fallen kann, geht als „Ehrenmann“ frei aus und sieht noch „verächtlich“ auf die von ihm Verführte herab. Ist diese Doppelmoral nicht eine der erbärmlichsten Anschauungen unserer Zeit?! Ja in „feinen“ Kreisen hält man es sogar als selbstverständlich, daß der Bräutigam neben seiner Braut zum Zwecke geschlechtlichen Verkehrs noch andere Verhältnisse habe und seine Manneskraft dort opfert, um dann in der Ehe seinem jungen Weibe als ein „erfahrener“ Gatte gegenüberzustehen, der das Leben bereits „bis zur Neige ausgekostet“ hat und ihr nichts als liebelose Sinnlichkeit zu bieten vermag. Ist es nicht moralisch viel edler und durchaus sittlich unanfechtbar, wenn zwei, die sich wirklich lieb haben und ernstlich heiraten wollen, aber mangelnder Mittel wegen dies auf später verschieben müssen, wenn diese beiden durch Herzensbündnis — ohne amtliche Bestätigung — Aneinandergeketteten in voller Hingebung miteinander verkehren, als wenn der junge Mann inzwischen Dirnen besucht, die er nie zu heiraten gedenkt, und sich dabei noch Geschlechtskrankheiten zuzieht? Wer es aber wagen sollte, diese sich selbst lebenden, unehelich Verhehlten als unsittlich zu bezeichnen, auch wenn dem Verhältnis Kinder entsprossen sollten, der beweist nur dadurch, daß seine eigene Sittlichkeit nicht weit her und er ein Heuchler ist. Anstatt beizeiten aufzuklären mit mütterlicher Güte und väterlichem Ernst und sein eigen Fleisch und Blut mit sachkundiger Leitung einzuführen in die Heiligkeit der Geschlechtsliebe, und die notwendig zu erhaltende Unantastbarkeit und Reinheit der Geschlechtsorgane

\*) Verlag Karl Lenze, Leipzig.

zur Vorbeugung späterer Fehltritte, läßt man die junge Menschenblüte sich ohne Führung entfalten und ihrem Neugierdrange von unberufener Seite durch gleichalterige und ältere verdorbene Genossen Befriedigung suchen. Nur die künstlich genährte „Scheu vor dem Nackten“, das „Verstecken“ des menschlichen Körpers, der Stempel des „sündhaften“ Fleisches, konnte Begriffe von Moral und Sitte ausbilden, die aller Vernunft in das Gesicht schlugen. Und wie leicht ist diesem Übel als der Quelle vielen menschlichen Elendes abzuhelfen, wenn man die Jugend richtig erzieht, sie aufwachsen läßt in völligem naiven Verkehr der Geschlechter. Es ist ein Trugschluß, wenn Erwachsene ihre eigenen unsittlichen Gedanken nun glauben in das unschuldige Kind hineinverlegen zu müssen, oder wenn sie in ihrer zügellosen, durch üppige Ernährung künstlich gesteigerten Sinnlichkeit in jeder nackten Figur nicht etwa einen schönen kraftvollen Menschenkörper, sondern nur die gleiche schmutzige Lüsterheit zu erblicken glauben. Der Begriff, daß man sich einen nackten Körper ohne ausgesprochen erotischen Zweck nicht vorstellen kann, ist der notwendige Ausdruck seiner eigenen moralischen Minderwertigkeit. Und wenn man diese Gefühle sogar noch auf unschuldige, geschlechtlich unentwickelte Kinder glaubt übertragen zu können, sie mit „moralischen Scheuklappen“ versehen unter die für geschlechtsreife minderwertige Erwachsene passenden Moralgesetze stellen zu müssen glaubt, so ist das die höchste Stufe menschlich-sittlicher Verirrungen, das Ergebnis bodenloster Gemeinheit und Geilheit.

Nur das schuldbeladene Gewissen erzeugt die auffallende Scheu vor dem Nackten, wie auch Adam und Eva erst nach dem Sündenfall, wie die Bibel meldet, sahen, daß sie „nackt“ waren.

Je übertriebener sich demnach dies falsche Schamgefühl breit macht, um so sicherer darf man auf ein schlechtes Gewissen des Betreffenden schließen. Gibt es doch sogar Menschen, die den Apoll von Belvedere für unanständig und die Venus von Milo für unsittlich halten. Wieviel grundgemeine, lüsterne Phantasierorgänge müssen derartigen Urteilen vorausgegangen sein!

Viele äußerlich „Entrüstung Heuchelnde“ wünschen sich jedoch heimlich nichts sehnlicher als einen nackten Körper des anderen Geschlechtes herbei. Andere wieder stellen sich in lebhafter Phantasie durch die Kleider hindurch den nackten Körper vor. Und diesen kommt die heutige Kleidung tatsächlich entgegen, indem sie in gewissem Sinne die Nacktheit nachzutauschen sucht. Trotz der bis unter's Kinn reichenden Kleidung erscheint der Körper des weiblichen Geschlechtes „nackter“, und zwar erotisch-nackter als ohne jede Kleidung. Während im letzteren Falle der ganze Körper sich gleichmäßig dem Auge darbietet, sieht man durch die Gewänder hindurch keine ganzen Körper mehr, sondern nur noch einzelne, ganz bestimmt ausgesuchte, geschickt zur Schau gestellte Teile: Hüften und Brüste, Hinterteile und Schenkel-



partien (Abb. 27). Und gerade diese den suchenden Männeraugen so prächtig auffindbar gemachten runden Formen sind die ausgesuchtest geschlechtlich-reizenden, während die weniger erregenden Teile, ohne die eine harmonische Gesamtwirkung des Körpers doch nie denkbar ist, durchaus nicht zur Geltung kommen. Auch die Spannung und der Faltenwurf der Kleider, besonders beim Sitzen, kommt dem Lockbedürfnis der Männer in jeder Beziehung entgegen. Wohl deshalb auch sträuben sich viele gegen die Nacktheit als etwas Natürliches, da sie mit Recht fürchten, dann nicht mehr auf ihre Rechnung zu kommen. Sie wollen „in Kleidern nackte Mädchen“ sehen, denn das reizt und kitzelt. Und den Verlust dieses „Kitzels“ möchten sie um keinen Preis mit dem ruhigen Genuß der keuschen Nacktheit eintauschen. Wo bliebe dann der Stoff für ihre lebhafteste Phantasie? Die Nacktheit weckt eben die Begierde nicht, setzt nicht in Erwartung, regt nicht so angenehm auf, denn sie ist zu nüchtern, zu prosaisch. Und doch wieder sind dieselben heute unfähig, unvorbereitet den nackten Körper des anderen, oft auch des eigenen Geschlechtes in Ruhe betrachten zu können, denn sie fühlen sich dabei in ihren lüsternen Gedanken „ertappt“ und können sie im Augenblick nicht meistern. Kein Wunder. Der Anblick des „Nackten“ löst sinnliche Regungen der entarteten Naturen aus, hält ihnen einen Spiegel ihrer eigenen, mit der Nacktheit eng verknüpften übertrieben gesteigerten Sinnenlust vor Augen. Deshalb die



Abb. 27. „In Kleidern nackt“.

„Erregung“ vor nackten Gestalten oder auch nur vor entblößten Teilen am Körper des anderen Geschlechtes. Mit einem sittlichen Augenaufschlag ein langer Blick ins — „Unanständige“! Das ist die Moral der Morallosen. Und diese sittliche Verkommenheit geht sogar so weit, nackter, unschuldiger Kinder wegen in Erregung zu geraten; Kinder wegen, die den Begriff des nackten Körpers als „Liebesleib“ noch nicht kennen, noch nicht einmal ahnen. Und diese Ahnungslosigkeit, Naivität und kindliche Unschuld der Nacktheit gegenüber muß die Grundlage bilden, auf der wir eine neue Erziehung, eine neue Moral und Sittenlehre aufbauen. In der Jugend muß begonnen, die Jugend muß planmäßig nackt erzogen, an den Anblick des nackten Leibes beider Geschlechter beizeiten gewöhnt werden, ehe sie noch einen „Stein des Anstoßes“ daran findet. Man glaube ja nicht etwa, schlechte

Gedanken dadurch zu wecken. Die nackte Wirklichkeit verhindert von vornherein jede Idee in dieser Richtung. Solange ein Kind den erwachenden Geschlechtstrieb in sich noch nicht verspürt, hat es keine Ahnung von dem Zwecke seines und des anderen Geschlechts, auch wenn es täglich mit seinen Spielgenossen die Verschiedenheit der Geschlechtsorgane zu sehen bekäme. Es sieht wohl den Unterschied, denkt aber beileibe nichts Schlechtes dabei, weil eben die Anregung zu diesen Gedanken — das erotische Gefühl —

völlig unbekannt ist. Aber auch wenn die Zeit der dunklen unverstandenen Gefühle so allmählich herannahet, werden in der Nacktheit aufgezogene Kinder nie auf A-wege geraten, weil die lebhafteste Phantasie der andern — vor dem Anblick des Nackten sorgsam gehüteten — weil der Reiz des Verborgenen gänzlich fehlt.

Wenn dann das kritische Alter eintritt und der Knabe vor dem vierzehnten, das Mädchen vor dem zwölften Jahre steht, wo das „Bewußtsein der Gattung“ so langsam aufdämmert, dann muß die von sittlichem Ernst getragene Aufklärung liebevoll einsetzen und dafür sorgen, daß der Jugend der eigene Körper mit seinen Verrichtungen nicht „ein Buch mit sieben Siegeln“ bleibt. Wie das gemacht werden soll, berichtet L. Woltemann in seinem „System des moralischen Bewußtseins“\*) von der Unterweisung, die ein ihm befreundeter Vater seinem Töchterchen zuteil werden ließ.

„Beide machten einen Spaziergang. Das Kind plaudert fröhlich, verlangt durch Fragen unaufhörlich Auskunft über die verschiedensten Dinge und Vorgänge. Der Vater wird nicht müde, sein Kind zu belehren. Sie kommen an eine Wiese, auf der ein schöner großer Apfelbaum steht, der eine Fülle rotbackiger Äpfel trägt, und lassen sich im Schatten desselben nieder. „Vater,“ fragt Mariechen, „wie ist denn dieser schöne, schattige Baum geworden?“ Da pflückt der Vater einen Apfel, schneidet



Abb. 28. In Erwartung.  
Aufn. von Oswald Schladitz & Co.,  
G. m. b. H., Berlin.

\*) Düsseldorf, H. Michels Verlag.

ihn auseinander und zeigt seinem Töchterchen die reifen schwarzen Samen. „Sieh, aus solch einem kleinen Samenkorn ist der große, stattliche Baum hervorgewachsen. Der trägt nun alle Jahr die schönen, großen Apfel, das sind seine Kinder. Wenn wir nun diesen Kern in die Erde pflanzen, so wächst daraus auch ein Baum hervor, der nach einer Reihe von Jahren wieder Apfel trägt.“ Nach einigen Monaten machen Vater und Kind denselben Spaziergang. Es ist indes Frühling geworden. Auf der Wiese weidet eine Schafherde. Die jungen Lämmchen springen vergnügt umher zur Freude der Kleinen, die ihnen fröhlich zusieht. Nach einer Weile fragt sie nachdenklich: „Vater, wo kommen eigentlich die jungen Lämmchen her?“ „Denkst du noch an die roten Äpfelchen, die im Herbst an jenem Baume dort hingen? Das waren die Kinder des Apfelbaumes. So sind die Lämmchen die Kinder der Schafe.“ Mariechen nach einer Pause: „Sind denn die Lämmer an den Schafen gewachsen, Vater?“ Vater: „Sie sind nicht an ihnen, sondern in ihnen gewachsen. Denn sie waren anfangs so schwach und zart und konnten noch nicht auf der Welt leben.“ Mariechen: „Sind unsere kleinen Käzchen auch in der großen Kaze gewachsen?“ Vater: „Ja, wohl, mit denen ist es ebenso.“ Mariechen nach einer längeren Pause: „Vater, bin ich auch in meiner Mutter gewachsen?“ Vater: „Ja, ehe du auf der Welt leben konntest, warst du in deiner Mutter, du warst ein Teil von ihr, darum



Abb. 29. Ein Kunststück.  
Aufn. von Wilhelm Schumann, Berlin.

hat sie dich auch so lieb, und du mußt sie auch immer recht lieb haben.“ Nach einer Weile: „Aber Marie, davon darfst du nicht mit den Kleinen sprechen, die verstehen das noch nicht; auch nicht mit andern Kindern oder mit dem Kinder mädchen, die sagen dir vielleicht verkehrte Dinge, weil sie es auch nicht recht verstehen. So etwas mußt du nur mich oder deine Mutter fragen.“ Der Vater versäumt nicht, die Mutter von dem stattgefundenen Gespräch in Kenntniß zu setzen, und diese beobachtet das Kind in der nächsten Zeit sorgfältiger als bisher. Sie findet aber keinerlei Veränderung an demselben, es bleibt fröhlich und unbefangen, und daß durch diese Art der Belehrung keinerlei unlautere Gedanken angeregt sind, beweist folgende Äußerung des Kindes. Die Familie — Vater, Mutter und Marie — sitzt nach Verlauf von 1—2 Jahren eines Abends gemütlich beisammen. Mariechen ist inzwischen sehr gewachsen, sie ist schon größer als ihre etwas zarte Mutter. Da sieht sie diese eine Weile prüfend an, dann sagt sie freundlich und unbefangen lächelnd: „Wie merkwürdig, Mütterchen, erst war ich in dir, nun bin ich größer als du — so groß, daß du jetzt in mir sein könntest.“

Noch muß ich zwei Beispiele anführen, um recht deutlich den Segen der Aufklärung begreiflich zu machen und jeden Einwand von vornherein auszuschließen.

In dem für junge Leute und auch Eheleute geradezu mustergültigen Buche „Das Geschlechtsleben“ von Dr. Fr. Schöninger und W. Siebert\*) heißt es:

„Nirgends zeigt sich mehr die Roheit und Gemeinheit unserer jetzigen Moral, als in der Art und Weise, wie die Menschen, hauptsächlich die Jugend, die Mutterschaft ansehen und behandeln. Man vergegenwärtige sich nur die demütigende Stellung der werdenden Mutter ihrem achtjährigen Sohne gegenüber! Der Junge hat zufällig von einem zu erwartenden Zuwachs zur Familie gehört. Er fragt die Mutter. Sie wird verlegen, sie kann nicht recht ausweichen und bindet ihm dann irgend ein albernes Märchen auf von dem Storch, der die Kinder aus dem Teiche fischt, und dergleichen. — Er gibt sich zufrieden, bis einmal ein frühreifer Straßenjunge ihn in geheimnisvoller Dämmerstunde in irgend einem sicheren Verstecke aufklärt über so verschiedene schaurige Geheimnisse: was die Menschen für häßliche, schmutzige Sachen anstellen, wo die Kinder herkommen, wie sie gemacht werden, was auch die eigene Mutter ‚getan‘ haben muß!! — Letzteres kann er doch nicht recht glauben. Zu Hause angekommen stellt er wieder einige seiner verfänglichen Fragen — und da bemerkt er ganz deutlich, daß die Mutter sehr verlegen wird! Sie wird rot, sie schämt sich, es ist also wahr! Ihre Mahnung, daß ein Junge nicht nach so etwas fragen solle, läßt ihn sehr kühl. Er ist jetzt kein dummer Junge mehr, dem man solche Storchgeschichten aufbinden

\*) Berlin S., Verlag von Wilhelm Möller.

fann! Spöttisch lächelnd wendet er sich ab, trotzig, mit überlegener Miene eilt er davon. Er ist jetzt hinter die Schliche der Menschen gekommen! . . . Der arme Junge hat den ersten großen Schritt getan zur Welt- und Menschenverachtung!“ Ein Opfer unserer heutigen Moral!

„Betrachten wir nun ein anderes Bild: die künftige Mutter ruft ihren sjährigen Sohn zu sich heran. Stürmisch dringt er auf sie ein, aber mit stolzem, glücklichem Lächeln wehrt sie ihn ab und macht ihn darauf aufmerksam, daß er sie nun etwas sanfter anfassen müsse. Sie erklärt ihm dann, wie ein liebes, kleines Brüderchen oder Schwesterchen in ihrem Körper entstanden ist, wie es jetzt noch so ganz, ganz klein ist, wie sie es von ihrem eigenen Blute nähren muß, damit es sich weiter entwickelt, immer größer wird, bis sie es unter Schmerzen der Welt übergibt, so daß sie alle ihre Freude daran haben können, wie sie es auch dann noch nähren muß an und von ihrem Körper, wie auch ihr großes Bübchen so aus ihr entstanden ist, usw. Wie stolz wird er sein auf sein liebes, tapferes Mütterchen, das so viel für ihn getan, das noch so viel erdulden muß, um ihm einen kleinen Spielfkameraden zu geben.“

Das ist der Lohn der Aufklärung!

Seht hier, ihr Sittenheuchler und Moralprediger, ihr Dunkelmänner und Finsterlinge, auf wie schwankendem Boden eure Moral, als der notwendige Ausdruck eurer niederen Lüsterheit, aufgebaut ist!!!

Zuerst, als die Grundlage einer neuen Sittenlehre, muß der gemeinsame Unterricht der Geschlechter in der Schule gefordert werden. Es ist unbegreiflich kurzichtig, daß man den getrennten Schulunterricht eingeführt hat. Die Trennung der Geschlechter beim Unterricht wirkt ähnlich wie das Verhüllen eines Kunstwerkes. Indem die Mädchen in ihren Lebensäußerungen den Knaben und Jünglingen fremd bleiben, bildet sich der Reiz des Geheimnisvollen aus, der die Phantasie geschäftig macht, zu früh die geschlechtliche Gier weckt und übermäßig anwachsen läßt. Auch bei den Mädchen ist es so. Die Achtung voreinander, die durch das Zusammenleben beider sich als notwendige Folge ergibt, artet durch die Trennung in gegenseitige Überhebung und Geringschätzung des anderen Geschlechtes aus. Noch nie sind schlechte Erfahrungen beim gemeinsamen Unterricht gemacht worden, und in den Ländern, wo er eingeführt ist, steht es mit der Sittlichkeit weit besser als bei uns. Neben dem gemeinsamen Unterricht muß gemeinsames Spielen und Turnen im Luftbad, und zwar ohne jede Bekleidung, erstrebt werden. Auf diese Art würde der Turnplatz zur Schule der Sittlichkeit, indem die heranwachsenden jungen reinen Menschenkinder in ihrer Reinheit möglichst lange erhalten würden durch gegenseitige Gewöhnung an das andere Geschlecht. Nebenbei würde der Leib gebührend beachtet, abgehärtet und

ausgebildet, wobei gleichzeitig das Verständnis für schöne und natürliche Formen geweckt und in den Entwicklungsjahren zu regelrechter Ausbildung zur „Kraft und Schönheit“ führen würde, da Schönheit des Körperbaues der einen zur Nachahmung der andern hinleiten müßte. Wenn dieser Weg etwa



Abb. 30. Lebender Vasenschmuck. (Original.)

immer noch „sittliche“ Bedenken einflößen sollte, der betrachte nur die badende Jugend auf dem Lande, wo Mädchen und Knaben meist ganz unverhüllt in ausgelassener Lust und Freude miteinander in Wasser, Luft und Sonne tummeln, ohne sich ihres Nacktseins und ihres Geschlechtes bewußt zu werden. Sie schämen sich nicht ihrer Nacktheit, sondern halten sie für etwas durchaus „Natürliches“.

So aufgezogene Kinder werden von Prüderie, die Rossegger treffend „die Simulation der Unschuld“ nennt, in späteren Jahren verschont bleiben, ohne

indes nach Eintritt der Geschlechtsreife des notwendigen Maßes der „natürlichen Scham“ zu entbehren.

Aber auch Erwachsene beiderlei Geschlechts, die sich zu einer gesunden Sittlichkeit erzogen haben, können gemeinsam — ohne Verletzung des „Anstandes“ und der „guten Sitte“ lichtluftbaden, wie Verfasser schon im Dezemberheft von „Kraft und Schönheit“ des Jahrgangs 1903 in einem Aufsätze „Ein Lichtluftbad bei Mutter Grün“ darlegte. Dort wurde von sonntäglichen

Tageswanderungen im Vereine von Naturfreunden und -freundinnen berichtet, bei welchen regelmäßig an schönen Stellen auf Wiesen und im Walde gelagert, gegessen und Spiele ausgeführt wurden. Dabei machte man es sich so bequem als möglich: Strümpfe, Schuhe, Rock und Weste wurden abgelegt, die Begleiterinnen entledigten sich der Blusen, Oberkleider, Strümpfe und Schuhe. Allmählich, in unseren sittlichen Anschauungen geläutert, fielen nach und nach immer mehr Kleidungsstücke, bis die Herren nur noch die Badehose, die Damen das Hemd als einziges Bedeckungsstück aufwiesen. In diesen idealen



Abb. 31. Gemeinsames Lichtluftbad auf einer Waldwiese.

„Anzügen“ wurden gemeinsame Spiele ausgeführt und ein förmliches Lagerleben betrieben. Die Damen (auch unverheiratete waren dabei) lagen in den Hängematten, wir im Grase und pflegten die unschuldigste Unterhaltung. Dabei fühlten wir uns als Glieder einer Familie, und dementsprechend war auch unser Benehmen. In völlig natürlicher unbefangener Weise gaben wir uns ganz dem molligen befreienden Gefühle hin, welches das Lichtluftbad erzeugt, und verbrachten diese herrlichen Stunden stets unter fröhlichem Singen und Jauchzen in übermütig-kindlicher Weise, als von dem Drucke der Afters-Kultur befreite Menschen. Daß natürlich diese Plätze möglichst abseits der großen Heerstraße ausgewählt wurden, um nicht von unberufener Seite gestört zu werden, versteht sich von selbst. Trotz alledem ent-

behrten wir nicht der „natürlichen Scham“ und der „Achtung“ voreinander, wie manche vielleicht glauben mögen, denen diese Moralbegriffe noch fremd sind. An solchen Vergnügungen Erwachsener kann man unbesorgt auch Kinder teilnehmen lassen, die gänzlich nackt, dadurch zur „Natürlichkeit“, frei von krankhafter Scham, erzogen werden.

Das ist vernünftiger als das vorzeitige „Schämenlernen“ durch besorgte Mütter. Rutscht einmal das Strümpfchen herunter, ist das Höschen offen, hebt das Mädchen sein Röckchen hoch, so ertönt gleich die Belehrung: „Schäme dich!“ Ein Kind, das noch kein Schamgefühl kennt, für das es ein noch gänzlich unbekannter Begriff ist, soll sich schämen. Das ist etwa dasselbe, als wenn man von einem Blinden die Angabe von Farben verlangt. Aber noch mehr. Der fortgesetzte unverständene Hinweis: „Schäme dich!“ führt allmählich zum Nachdenken, zum Suchen, zum Fragen anderer (verdorbener) Kinder und leitet schließlich früher, viel früher, als der „natürliche“ Verlauf der Entwicklung es veranlaßt hätte, zum Bewußtsein des Geschlechtes hin. Das Kind ist frühreif geworden, und zwar nur aus Gründen falscher „Anstands“- und Moralbegriffe seiner besorgten Mutter. Man glaubte das Kind durch Eintrichterung des Schambegriffes „sittlich zu erziehen“ und leitete es dadurch zur frühzeitigen Erweckung der Sinnlichkeit. Solche Beobachtungen kann man tagtäglich machen. Wie oft habe ich z. B. in Flußbadeanstalten in geradezu rührender Weise bei kleinen 4- und 5jährigen Bübchen die so schön angelebte, wenn auch noch gänzlich unverständene „Schamhaftigkeit“ beobachten können. Wie vorsichtig waren diese Bübchen beim Auskleiden. Die äußerste Ecke der Auskleidehalle wurde aufgesucht und hier mit dem Gesicht der Ecke zugekehrt „ganz verschämt“ das Badehöschen unter dem Hemdchen angezogen, ehe letzteres abgelegt wurde. Schreien solche, unschuldigen Kindern beigebrachte „Anstands“-Begriffe nicht zum Himmel? Müssen denn auch noch Kinder durch die „sittliche“ Badehose auf etwas aufmerksam gemacht werden, was sie noch nicht wissen sollten, nämlich, daß sie Geschlechtswesen sind? Stößt man solche „anständig“ erzogenen Kinder nicht geradezu mit der Nase darauf? Zu was überhaupt diese unschönen, sackähnlichen Badehosen? Warum führt man nicht auch für das Wasserbad die kleine dreieckige, nur die Schamgegend bedeckende, Sonnenbadehose ein? Verfasser, der ungeniert auch mit dieser die üblichen Badeanstalten besuchte, hat da oft Gelegenheit gehabt, um sein kleines Feigenblatt beneidet worden zu sein. Aber auch „sittliche“ Bedenken wurden hie und da laut. So in der Bäderstadt Konstanz a. B., wo auf Veranlassung eines die Männer-Badeanstalt besuchenden Mitgliedes der Stadtverwaltung (Buben waren nicht darin) durch den Bedienten dem Verfasser bedeutet wurde, daß der Aufenthalt außerhalb des Wassers ohne vorschriftsmäßige Badehose nicht gestattet sei.



O, ihr Mucker und Menschenverderber, daß euch doch allesamt der Teufel hole! Wie weit die Heuchelei und Unvernunft die Oberhand gewonnen haben, zeigte im Frühjahr 1904 jene westfälische Stadt, in welcher die Stadtverordneten einen Zuschuß für eine zu errichtende Knaben-Badeanstalt verweigerten, weil das Zusammenbaden der unbekleideten Knaben der Sittlichkeit nachteilig sei! Es muß einen nur wundern, daß die Herren nicht schon das Heiraten als unsittlich verboten haben. Ein ähnliches Verbot erfolgte im gleichen Jahre von dem Magistrate einer Stadt, die als „Weltbad“ allbekannt ist. Der Herausgeber von „Kraft und Schönheit“ wollte auf Veranlassung einiger Herren in Wiesbaden über das Thema „Nachtgymnastik als Grundlage moderner Körperkultur“ sprechen und hatte vom Direktor der Mädchenschule am Markt die Erlaubnis bekommen, die Aula zu benutzen, weil dieser Saal für alle gemeinnützigen Zwecke verwendet wird. Der Magistrat verweigerte jedoch den Saal zur Verfügung zu stellen mit der Begründung des Herrn Bürgermeisters: „daß er für dieses Thema den Saal nicht hergeben könne“, worauf der Vortrag dann in einem anderen Saale stattfinden mußte. Man sollte ein derartiges Verbot nicht mehr für möglich halten in einem Weltbade, wo durch den internationalen flotten Verkehr derartige Engherzigkeiten und spießbürgerliche Ansichten längst abgeschliffen sein müßten. Wäre es nicht viel wichtiger, die öffentlichen Tanzvergnügungen als Herde der Unsittlichkeit, und vor allem die Schundliteratur und Hintertreppenromane als Lockmittel der Begierden zu verbieten? Auch eine gewisse Sorte von Witzblättern gehört hierher, so u. a. Das kleine Witzblatt, Kikeriki, Pschütt, Wiener Karikaturen, Das lachende Jahrhundert, Sekt, Satyr, Wespe usw., denn diese sind absichtlich auf niederen Sinnenkitzel angelegt. Diese „Giftpflanzen“ sollten ausgerottet werden, denn sie ziehen bewußt Ehe und Liebe in den Kot, verherrlichen den Ehebruch und außerehelichen Geschlechtsverkehr. Von gleichem Schmutz starren die Anzeigen, wie: ff. Pariser pikante Photographien, Intimste Lektüre für Herren usw.

Als mächtigstes Förderungsmittel gesunder, sittlicher, auf natürlichem Boden Fußender Anschauungen müssen indessen die Lichtluftbäder betrachtet werden. Hier ist jedem Gelegenheit gegeben, der „Nacktheit“ in unbeanstandeter Weise als körperliches und moralisches Verjüngungsmittel zu huldigen, seinen Blick zu schärfen und sich vertraut mit „Menschen“ zu machen, mit Menschen, die, mitten in der Kultur stehend, und doch vom Zwange dieser befreit, unter sich allein sein wollen. Mangels solcher unzaunten Plätze kann man auch im Wald und Feld sich dem Lichtluftbadgenuß hingeben. Doch muß man immerhin mit der Möglichkeit eines Verweises, einer Moralpredigt rechnen. Ist es dem Verfasser nebst einigen Herren doch im Sommer 1904 bei einem im Walde vorgenommenen vergnügten und ausgelassenen Luftbade begegnet, daß wir von einem reiferen Manne, der uns „entdeckt“ hatte, mit

lauter Stimme von ferne als „schamlose Gesellschaft“ bezeichnet wurden. Schönen Dank, nur fragt es sich, wer in diesem Falle von „schamlosen“ Gedanken überwältigt wurde, allem Anschein nach der sich sittlich-entrüstet aufspielende Herr. Hätten wir zufällig anstatt ein Lustbad im Walde, ein Bad in einem Bach oder Fluß genommen, der gute Mann hätte sich dann wahrscheinlich nicht darüber aufgeregt, denn das Wasserbaden war seit jeher Sitte (vielleicht als Erbstück unserer Fischherkunft). Aber im Walde — und noch dazu nackt —?! Der Phantasie einer sittlich-minderwertigen Person ist in diesem Falle Tor und Tür geöffnet. Kein vernünftiger Mensch wird doch ein solches Lichtluftbad, ein behagliches Sich-sonnen in der freien Natur, unsittlich nennen wollen; ebensowenig man dies von einem Wasserbade sagen kann.

Dagegen geht man in der Großstadt bewußt darauf aus, durch Entblößung einiger Körperteile eine fieberhaft-pulsierende angeregte „Stimmung“ zu erzeugen, die den nervös-überreizten Sinnen schmeichelt.

Oder ist es vielleicht etwas anderes, wenn unsere krankhaften „Modedamen“ von heute auf Bällen ihren Körper nur teilweise verhüllen, indem sie in unzureichenden Gewändern (defolletierten Toiletten) mit entblößten Reizen prunken und damit auf die Nacktheit hinweisen, anstatt sie zu verhüllen. Diese Art der Bekleidung muß mit vollem Rechte unsittlich genannt werden, da sie auf sinnliche Erregung angelegt ist, indem sie den Wunsch des Mannes erzeugt, auch den übrigen Körperteil zu sehen, sein Verlangen zu steigern, weil das Verborgene reizt und lockt. „In Japan entblößen“, wie Dr. med. Rawald in einem Aufsatz\*) schrieb, „die Tänzerinnen den Oberkörper. Leicht und grazios bewegen sie Arme, Brust und Oberkörper nach dem Klang eines eintönigen Instrumentes. Hier ist es Sitte, daß die Töchter des Hauses einen Tanz aufführen, der sie ein Kleidungsstück nach dem anderen ablegen läßt, bis sie völlig entblößt sich jedem geladenen Gaste zeigen (Dr. Strak), in derselben Weise sich wieder bekleiden, stets unter Tanzbewegungen, und am Schluß sich wieder unter die Gesellschaft begeben! So ist auch diese Sitte der Entblößung bei allen Völkern verschieden. Wer unsere Theater besucht und auf der Bühne die entblößte Körperhälfte von unten und in den Logen die andere Körperhälfte von oben betrachtet, kann sich sehr gut, ohne viel Phantasie, ein Bild der weiblichen Nacktheit ausmalen. Da scheinen die Tänze der oben geschilderten Japanerin uns die der Keuscheren zu sein. Wie von alters her wohl das Anstößige mehr unter dem Verhüllten, als im Nackten zu suchen ist.“ Als ebenso keusch muß das Nacktleben der Eskimos in ihren Hütten betrachtet werden, welches, wie bereits angeführt, aus gesundheitlichen Gründen dort stattfindet. Nanzen berichtet darüber, daß er gleichzeitig mit einem jungen Mann und einem Mädchen im reiferen

\*) „Der Tanz und seine kulturelle Bedeutung“, abgedruckt in „Reformblätter“, Verlag Max Richter, Berlin.

Alter eine solche Hütte betreten habe und beide sich sofort gänzlich nackt auszogen, was auf ihn, gemäß seinen verkehrten sittlichen Anschauungen, einen ungewohnten Eindruck machte. Während der fremde Beschauer sich als ungebetenen Störenfried betrachtet und aus lauter Verlegenheit schamrot wird, finden die Eskimos ihre häusliche Nacktheit als ganz selbstverständlich und sind weit davon entfernt, etwa ähnliche Gedanken zu haben. Sie schämen sich ihrer Nacktheit als etwas Natürlichem nicht. Nansen schildert, wie dann eine nackte Mutter zu ihrem Kinde auf das Lager kroch und ihm die Brust reichte — ein Bild unbeschreiblich reiner Menschlichkeit, die uns überreizte Kulturmenschen zu Barbaren stempelt.

Diese Beispiele zeigen, daß weder der männliche noch der weibliche nackte Körper in seiner Wirklichkeit die sinnliche Erregung des andern Geschlechtes hervorruft, von welcher eine überreizte Einbildung träumt.

Zum Glück beginnt man in neuerer Zeit, wenn auch noch vereinzelt und schüchtern, jeweils abhängig von dem Ermessen einer hohen Polizeibehörde, da und dort die „Nacktheit“ öffentlich zur Schau zuzulassen, und auch die Presse pflichtet dem bei. Verfasser erinnert sich noch des wohl erstmaligen Auftretens von Nacktringern in einem Berliner Spezialitäten-Theater, worüber seinerzeit einige Zeitungen sehr entrüstet taten. Heute werden schon in allen größeren zoologischen Gärten fremde Menschenrassen vorgeführt, die oft nur mit einem Lendengürtel bekleidet sind, so daß man seine helle Freude hat beim Bewundern dieser herrlichen, geschmeidigen, kräftigen Gestalten. Das Jahr 1903 war es auch, in dem uns zum ersten Male von einer Vertreterin des schönen Geschlechtes der Tanz mit bloßen Füßen und Beinen vorgeführt wurde, was einen großen Fortschritt in unseren sittlichen



Abb. 32. Isadora Duncan in ihrem idealen Gewande.

Anschauungen bedeutet. Denn ein Jahr früher leistete sich ein biederer Schutzmann in der Residenzstadt Stuttgart den „Schwabenstreich“, einen Tiroler Landsmann auf offener Straße seiner bloßen Knie wegen, wodurch angeblich die Sittlichkeit gefährdet sei, zu verhaften.

Isadora Duncan heißt jene Tänzerin, die es zuerst wagte, gegenüber der bisherigen Sitte mit bloßen Beinen und Füßen, ohne Trikötüberzug, aufzutreten. In der März-Nummer von „Kraft und Schönheit“ gibt Gustav Mäckel seinen ersten Eindruck also wieder:

„Der erste Tanz ‚La Primavera‘ nach dem Gemälde von Boticelli kommt zu eigenartig, als daß man einen bestimmten Eindruck haben könnte. Man muß sich erst an die ganze Erscheinung und den Rahmen, in dem sie auftritt, gewöhnen. Es ist eine sonnendurchglühnte Landschaft, im Hintergrund abgeschlossen von einem mächtigen grauen Vorhang, auf dem sich der schlanke Körper wie eine Silhouette abhebt. Unwillkürlich sieht man zuerst auf die Füße und auf die Beine. Es geht jedem Menschen so, der sie zum ersten Male sieht, daß er sich zuerst überzeugen will, ob es wirklich nackte Waden sind. Es stimmt. Aber irgend etwas geschlechtlich Aufreizendes, so wie es sich vielleicht mancher denkt, ist beim besten Willen nicht her-



Abb. 33. Isadora Duncan im Tanzdystel „Pan und Echo“ modelliert von Prof. Walter Schott.

auszufinden, denn die ganzen Verhältnisse sind so, daß man unwillkürlich nur das Gesamtbild der schönen schlanken Frauengestalt in sich aufnimmt, daß man dem seelenvollen Spiel ihres Antlitzes mit Spannung folgt, das durch eine geradezu entzückende Sprache der Arme und Hände in ausdrucksvollster

Weise unterstützt wird. Jeden Tanz tanzt sie in anderer Kleidung. Wirklich entzückt hat mich erst das Idyll ‚Pan und Echo‘, das eine wunderbare Perspektive für zukünftige tänzerische und mimische Darstellungen gibt. Auch der Zyklus Orpheus hat in seinem 3. Teil, in der Begegnung des Orpheus und der Eurydice ganz wunderbare Stimmungen, die jeden ästhetisch fühlenden Menschen mit besonderem Interesse erfüllen. Und dann kommt sie wieder heraus, und diesmal ist ihr Gewand, wenigstens was mich anbelangt, vollkommener. Das häßliche, lange, graue Gewand ist verschwunden, und an seine Stelle tritt ein kurzes, flatterndes, rotes Röckchen, das kaum bis zu den Knien reicht. In leuchtend roter Purpurfarbe hebt es sich ganz wunderbar von der Szenerie ab. Das rabenschwarze Haar, die geschmeidigen weißen Glieder und das feinerige Rot des Rockes vereinigen sich zu einem Gesamtbild, das des Pinsels eines der ersten Maler würdig wäre.“ Seitdem ist Isadora Duncan in verschiedenen Städten



Abb. 34. Viola Billany.

Deutschlands mit großem Erfolg aufgetreten und hat dadurch dargetan, daß entschiedene Wandlungen unserer bisherigen sittlichen Anschauungen eingeseht haben, die uns auf den rechten Weg hinzuleiten berufen sind.

Eine weitere Barfußtänzerin ist in Viola Billany erstanden, die mit großem Geschick in den Fußstapfen von Isadora Duncan wandelt. Auch diese graziose Französin verschmäht das Trifot und tanzt mit nackten Gliedern,

nur verhüllt mit einem durchsichtigen schleierhaften Gewand, das teils an die Tracht der hellenischen Tänzerinnen erinnert, teils auch einen Anklang an das Kostüm der Serpentintänzerinnen zeigt, nur leichter, duftiger. Ihre Gewänder sind so gewählt, daß sie nie die Linien des Körpers brechen, sondern die Schönheit der Formen in harmonischer Ausgleichung zur Geltung bringen. Verfasser kann freudig bezeugen, daß der Eindruck der keuschen, schönen Nacktheit in Verbindung mit stimmungsvollen Bewegungen der Glieder nicht im geringsten anstößig und frivol gewirkt hat, sondern reinen künstlerischen Genuß bot. Mlle. Viola Billany tanzt nicht nur mit den Beinen, an ihrer Kunst ist der ganze Körper beteiligt, die Zehen, Arme, Hände und Finger inbegriffen. Jede Bewegung des schlanken Körpers durchaus anmutig, abgerundet, die Haltung der Arme und Beine jeweils der Stellung des Körpers angepaßt, ist der Tanz der jungen Künstlerin von einer Vielseitigkeit, die Bewunderung hervorrufen muß, die aber auch unbedingt notwendig erscheint, wenn die Tänzerin ihre hohe Aufgabe, Melodien zu verkörpern, erfüllen will. Und es gelingt ihr vollkommen. Mit Vorliebe tanzt Viola Billany nach Chopinschen Weisen. Auch den Tanz der sieben Schleier aus „Salome“ ahmt sie vortrefflich nach, ebenso werden die übrigen Nummern in hoher Vollendung dargeboten. Am prächtigsten kommt ihr herrlicher Körper beim Tanz des „Frühlingsliedes“ zur Geltung, wobei sie das duftigste, leichteste Gewand trägt. Es ist ein Glück, daß diese Reformatorinnen des Tanzes alles Beengende, steife Gaze-gewänder, Schuhe usw. verwerfen. Viola Billany hat sich Böcklins Gemälde und die Hüllen griechischer Schleiertänzerinnen zum Vorbild genommen. Sie selbst schreibt: „Unser heutiges Kunstverständnis, das, statt die Natur zu wahren, sich mehr und mehr zu einem krankhaften Kunstprodukt ausgewachsen hat, das nur zu leicht von dem Gegenstand seines natürlichen Vorbildes abwich, beginnt die Wahrheit, die in der Darstellung des Naturtanzes liegt, anzuerkennen — fordert er doch wie jede eigenartige Kunst ein ernstes Verständnis und Eindringen in bisher nicht verwirklichte Ideen.“ Freilich hat die Tänzerin, wie sie dem Verfasser sagte, auch schon mit Schwierigkeiten zu kämpfen gehabt, besonders in katholischen Gegenden (Bayern), während man ihr in Norddeutschland keine Hindernisse in den Weg legte.

Immer neue Kämpfer treten auf den Plan und legen ohne viel Federlesens die Art an die Wurzel alles Übels. So bereifte der dänische Ingenieurleutnant J. P. Müller, der Verfasser des bekannten Buches „Mein System“ erstmals im Jahre 1905 Deutschland, um „sein System“ zur Erhaltung und Stärkung des Körpers persönlich vorzuführen. Dabei ist er gezwungen, den zweiten Teil, das Bad und die Frottierübungen nackt, nur mit Badehose bekleidet, zu zeigen und zwar vor Damen und Herren. Nachdem er unbeanstaltet in Berlin, Frankfurt a. Main, Stuttgart usw. aufgetreten, hat sich die Breslauer Polizeibehörde ein Benjurstückchen geleistet, das einzig dasteht. Der Polizei-

präsident erhob aus „Sittlichkeitsrücksichten“ plötzlich Einspruch, da er an dem nur mit einem Lendenschurz bekleideten, nackten Körper des Herrn Müller Anstoß nahm. Das Polizeipräsidium verlangte, daß der Vortragende eine von den Schultern bis über die Oberschenkel reichende Bekleidung anlege. Müller aber erklärte, seine turnerischen und Badeübungen alsdann nicht vorführen zu können und bestand auf seiner Badehose, die übrigens von demselben Polizeipräsidium vorher ausdrücklich erlaubt worden war. Die Vorführung unterblieb, und die etwa 3000 Personen starke Versammlung ging in Erregung auseinander, so berichteten die Zeitungen.

Recht ermutigend wirkt dagegen die fortschrittliche Anschauung der Oldenburger Polizeibehörde, welche gestattete, daß im Winter 1904/05 beim Stiftungsfeste des Oldenburger Turnerbundes dem Publikum (Damen und Herren) lebende Bilder vorgeführt wurden, die nach Marmorgruppen von Turnern nur mit Badehosen bekleidet, gestellt wurden und trotz den heutigen Anschauungen glänzende Aufnahme fanden.

Es wäre doch bald an der Zeit, wenn angesichts solcher geradezu unverständlichen willkürlichen Verbote eine über das ganze Reich gültige Bestimmung erlassen würde, die einfach erklärt, daß für derartige Vorführungen die Badehose als eine durchaus zulässige Bekleidung anzusehen ist, wenn unsittliche Handlungen als selbstverständlich ausgeschlossen sind. Sonst müßte doch auch das gemeinsame Baden der Geschlechter in den Seebädern verboten werden. Oder genießen die höheren und Finanzkreise mehr Bewegungsfreiheit? Es wäre schlimm, wenn hier mit zweierlei Maß gemessen würde. Es ist im Seebade allerdings eine gewisse Tracht vorgeschrieben, die nur Arme und Weine freiläßt. Dennoch macht ein solcher „Badeanzug“ im nassen Zustande, wo er sich eng den Körperformen anklatscht, nicht den Eindruck besonderer Verhüllung. Trotzdem die Körperformen beider Geschlechter allen Badenden nicht verborgen bleiben, hört man nichts von dadurch herausgeschworenen unsittlichen Handlungen. Im Gegenteil schützt die Betrachtung natürlicher Verhältnisse vor krankhafter Überreizung. Wollte man nun aber diese Einführung des Zusammenbadens beider Geschlechter vom Wasser auf das Land — die Lichtluftbäder — übertragen, so würde man einen Entrüstungssturm entfachen, obwohl hier das Anklatschen des Gewandes und die dadurch bedingte scharfe Umgrenzung der Körperform nicht eintritt. Das was dort als selbstverständlich angesehen wird, würde hier durch den Eindruck des Neuen in ganz anderem Lichte als „unmoralisch“ erscheinen, und selbst den Anhängern des Lichtluftbades befremdlich vorkommen. Indes, auch diese Forderung muß aufrecht erhalten werden, bis sie endlich durchgesetzt ist. Vorläufig müssen wir freilich zufrieden sein, daß es überhaupt in den Lichtluftbädern verschiedener Städte Abteilungen für das weibliche Geschlecht gibt. Leider stehen diese Abteilungen noch sehr unter dem Drucke der besonders

dem schönen Geschlecht anhaftenden „Prüderie“. So will es dem Verf. nicht in den Sinn, die Badebekleidung — ein fast bis an die Knöchel reichendes Hemd oder eine weite schlotterige Hemdhose, die den Körper bis herab an die Knie umhüllt — für schön, noch weniger aber für Bewegungen geeignet zu finden. Endlich aber hat auch die Sonne nicht das Vergnügen, die „bloße“ Haut bestrahlen zu können. Wenn ältere Frauen ein solches Gewand tragen, so soll dagegen nichts eingewendet werden, wenn aber diese, wie es in Stuttgart der Fall war, den jüngeren Frauen und Jungfrauen das Tragen einer der Männerbadehose ähnlich kleinen Badetracht und gar den schulpflichtigen Mädchen das gänzliche Nacktlaufen aus „Schicklichkeits“- und „Anstands“-Gründen untersagen bzw. die Verwaltung der Damenabteilung zu der Vorschrift veranlassen, daß jede Besucherin, ob alt oder jung, bis auf Waden und Arme bedeckt sein müsse, so ist das doch ein starkes Stück falschen Moralbegriffes. Oder sollte etwa hier auch noch der blasse „Neid“ mitspielen? Den Mädchen und jungen Frauen sollte man darin freie Hand lassen, und wenn ältere Damen ihr „Gefühl“ durch den Anblick schöner, geschmeidiger, jugendfrischer weiblicher Körper beleidigt glauben, dann sollen sie einfach auf eigene Kosten eine Abteilung für sich einrichten lassen.



Abb. 35.

Hier ist einer bahnbrechenden Neuerung zu gedenken, die Valentin Lehr in Freiburg i. Br. eingeführt hat; sie besteht in einem sowohl für Wasser- als auch für Luftbäder zu verwendenden Badekostüm aus „porösem“ Stoffe (Abb. 35), das nur Brust und Schamgegend bedeckt, Rücken, Taille, Hüften, Arme und Beine jedoch freiläßt und damit die Licht- und Sonnenwirkung nicht beeinträchtigt. Es wäre zu wünschen, daß von dem vernünftigen Teile unserer Frauenwelt diesem Badeanzug mit allem Nachdruck Eingang verschafft würde. Ein gut Teil Prüderie würde damit schwinden. So muß Schritt für Schritt in die alten Moralanschauungen Bresche geschlagen werden, bis endlich — möge die Zeit nicht mehr allzu ferne sein — auf der ganzen Linie endgültig gesiegt und die schwer verbarricadierte „Nacktheit“ zurückerobert ist. Als sehr tüchtiger Mitstreiter auf diesem Gebiete ist die vornehm geleitete Monatschrift „Geschlecht und Gesellschaft“\*), mit dem Beiblatt „Sexualreform“ zu nennen, die jedem fortschrittlich gesinnten Leser sehr zu empfehlen ist. Glücklicherweise beginnt es sich auch schon in Kreisen zu regen, wo man am wenigsten ein Verständnis für unsere Sache erwartet hat. Die Dezembernummer von „Kraft und Schönheit“, die mit Nachdruck für diese Bestrebungen eintritt, bringt einen Aufsatz: Wie der „Herr Lizentiate“

\*) Verlag Berlin SW. 11.



Bohn, Generalsekretär der evangelischen Sittlichkeitsvereine, über unsere Bewegung urteilt:

„Meine Frau und ich sind selber begeisterte Anhänger dieser Bewegung, die noch eine große Zukunft hat, viel mehr Raum bekommen muß, viel mehr Unterstützung verdient, und deren Bedeutung für die Gesundung und Gesunderhaltung unseres Volkes bedauerlicher- und seltsamerweise von den Behörden und Kommunen noch längst nicht erkannt wird. Es muß die Zeit kommen, daß jedes Städtchen ebenso selbstverständlich sein Licht- und Luftbad wie sein Schwimmbad besitzt; ja die Licht- und Luftfreude wird vielleicht noch weitere Kreise ergreifen, da solche Einrichtungen überall auch privatim mit leichter Mühe herzustellen sind.“

„Die unter meiner Leitung stehenden evangelischen Sittlichkeitsvereine sind keine Gegner des Nackten in Natur und wahrer Kunst; wie oft sollen wir das wiederholen! Sondern wir haben das regste Interesse daran, unser Volk zur Freude am Nackten in der Kunst — ohne Einmischung geschlechtlicher Triebe — zu erziehen und ihm zur völligen Unbefangenheit gegenüber natürlicher Nacktheit zu helfen.“

„Ich werde deshalb allen törichten Versuchen, diese gesunde Bewegung von prüder Seite zu bekämpfen, entgegenzutreten und habe solche Versuche schon abgewiesen.“

Dieser an den Aufsatzschreiber gerichtete Brief läßt an Klarheit nichts zu wünschen übrig. Das sind wackere Worte in einer Zeit der Leisetreterei, Kriecherei und Scheinheiligkeit.

Noch weiter geht in seinen „Leitsätzen für Luft- und Sonnenbäder“ in der gleichen Zeitschrift Professor Dr. Gottfried Kratt, denn er verlangt u. a.:



Abb. 36. Im Waldesschatten.

VI. Da Luft- und Sonnenbäder vom Wasser unabhängig sind, so haben die Regierungen und Gemeindeverwaltungen bis zum kleinsten Dorfe für Luftbadeplätze und Luftbadewege auch fern vom Wasser, besonders im Walde, zu sorgen.

VII. Da man im Sommer überall von Eisenbahnzügen und Schiffen aus badende Menschen erblickt, ohne daß deshalb die Züge entgleisen und die Schiffe untergehen, so fordern wir das Wegfallen jeder Einfriedigung unserer Luftbadewege und Luftbadeplätze.

VIII. Es ist jedes frei und männlich denkenden Menschen unwürdig, sich wie ein Tier in der Menagerie oder eine Schafherde im Pferch hinter Bretterwänden verkriechen zu müssen, bloß weil die Sonnenbadehose seine einzige Bekleidung ist.

IX. Damit diejenigen, welche ihre eigene Sittlichkeit durch den Anblick nackter Männer gefährdet fühlen, diesen Anblick noch rechtzeitig vermeiden können, möge man jene Luftbadewege und Sonnenbadeplätze so einsam wählen, daß sie dem notwendigen Durchgangsverkehr nicht im Wege sind, außerdem durch Warnungstafeln — „Luftbadeweg“ oder „Sonnenbadeplatz“ — bezeichnen!

X. Wer nach dem Anblick der Natur dürstet, möge jene Plätze und Wege ruhig begehen dürfen, auch wenn er ein Femininum ist.

XI. Das weibliche Geschlecht überlasse man so lange dem Teufel der Mode und der Prüderie, bis es einsieht, daß ein Heer von Krankheiten verschwindet, sobald die Frauen aufhören, sich vor sich selber und vor anderen Frauen im Luftbad ihrer Nacktheit zu schämen und durch Weglassung der Riesenfeigenblätter es der Luft und der lieben Sonne ermöglichen, auch wieder einmal wie im alten Griechenland ein gesundes Geschlecht von Müttern heranzubilden.

XII. Der Kampf gegen die Modesklaverei ist zugleich ein Kampf gegen das falsche Schamgefühl und gegen die es vertretende Sittenpolizei. Es ist menschenunwürdig selbst an einsamen Orten nicht luftbaden zu dürfen — trotz Badehose — ohne jeden Augenblick befürchten zu müssen von der Gendarmerie notiert oder gar verhaftet zu werden, wie es einem Danziger Offizier in Heidelberg im Herbst 1904 auf der Teufelskanzeln begegnet ist, weil eine Frau tief unten aus dem Neckartal ihn erblickte und denunzierte!“

Wenn wir erst so weit sind, dann können wir der Nacktheit Altäre bauen. Aber auch diese Zeit wird kommen. In der gleichen Zeitschrift ist auch schon ganz berechtigterweise für die gänzliche Abschaffung der (kleinen) Sonnenbadehose in den Männerabteilungen eingetreten worden, ein hoffentlich nicht mehr allzufern liegendes Ideal, das übrigens schon in Gegenwart des Verfassers in einigen Luftbädern des öfteren zur Ausführung gelangte. Ist diese Forderung nicht ganz „natürlich“? Oder soll man sich seines Geschlechtes

schämen? Ohne Zweifel befinden sich die männlichen Geschlechtsteile auch hinsichtlich des Schönheitsbegriffes als vermittelndes Bindeglied zwischen Ober- und Unterkörper an der richtigen Stelle. Wenigstens könnte uns ein Mann ohne sie ästhetisch nicht befriedigen, ebensowenig wir uns ein Weib ohne gerundete, wohlgeformte Brust als schön vorstellen können. Oder sollte die Natur hier — am Ebenbilde Gottes — Fehler gemacht haben? Deshalb fort mit der Badehose, damit die männliche Schönheit voll zur Geltung komme. Sind wir — und die Frauen in ihrer Abteilung — erst auf diesem Punkte angekommen, so werden die moralischen Anschauungen dermaßen geläutert sein, daß man dann bald an die Begreifung der letzten trennenden Planke denken kann.

**Dann ist die Nacktheit endgültig Trumpf!**

Vorerst haben wir freilich noch ein gewaltiges Stück Erziehungsarbeit zu leisten, womit jeder bei sich selbst anzufangen hat, um für andere vorbildlich zu wirken.

Treffend schreibt hierüber der schon genannte Wilhelm Bölsche in seinem „Liebeseben in der Natur“, zweite Folge:

„So lange der arme Leib so schlecht behandelt wurde, hat er trotzig geschwiegen. Soll er uns Antwort stehen, so ist eine gewisse Reinheit in uns, den Fragenden, selber dazu nötig. Wir müssen, was heute allerdings noch keineswegs leicht fällt, uns gewöhnen, den nackten Menschenleib so friedlich und unbefangen anzusehen, wie wir etwa eine schöne Blume anschauen. Im Sinne des Arztes bringen wir das ja schon am ehesten heute fertig.

Mit dem Mitleid wird uns alles keusch. Aber gerade das langt noch nicht. Wir sehen doch auch eine Blume nicht mit Mitleid an, sondern wir freuen uns ihrer, wenn sie erst recht in Vollkraft der Gesundheit steht. Und doch ist — grade so ein Fingerzeig der Natur — eine solche Blume im strengsten Sinne nicht bloß ein „nackter Leib“, sondern sie ist die gefährlichste Partie



Abb. 37. Im kühlen Bach.  
Aufn. von Oswald Schlabig & Co.,  
G. m. b. H., Berlin.

dieses Leibes, nämlich ausgefucht der „Geschlechtssteil“. — Ja dagegen hilft gar nichts. Die glutrote Rose und das silberne Maiglöckchen, die keusche Lilie und der brennende Mohn, sie alle sind große, aufdringliche Geschlechtsteile. Der Griffel ist der weibliche Schoß, der der Befruchtung harret, der Staubfaden das Mannesglied, von dem der Samen fällt. Alle die bunten Farben, der Duft, der Honig sind „Lockmittel“ für die Fliegen, Bienen und Schmetterlinge, die ab und zu fliegend die Begattung vermitteln.“

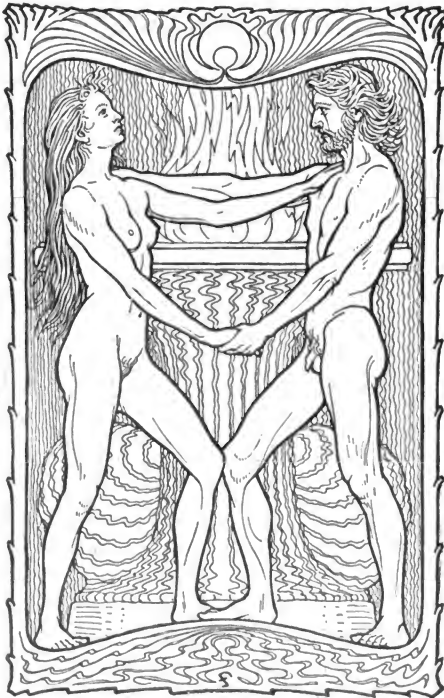


Abb. 38. Liebe.  
 Bildschnitz von Fidus zu: Agnes Harter „Liebe“.  
 (Verlag von C. A. Schwetschke und Sohn, Berlin.)

## Nacktheit und Kunst.

Gegen das Verhüllen des menschlichen Körpers, gegen das gänzliche Entziehen desselben vor all und jedem Blicke, gegen die Verstoßung des nackten Menschenleibes, womöglich nur noch in das dunkle Zimmer bei rabenschwarzer Nacht, hat sich zu jeder Zeit die Kunst mit aller Macht gewendet. Sie hat es durchgesetzt, daß wenigstens der Faden, der zum Lichte führt, ihr nicht entrisßen werden konnte, allerdings mit knapper Not ist sie diesem Schicksale entgangen, das ihr die Lebensadern zu unterbinden vermocht hätte!

In dem Lande der „Dichter und Denker“ hatte man diesen teuflischen Plan ausgeheckt. Das Jahr 1900 ist der dunkle Zeitabschnitt menschlicher Geschichte, wo von seiten „gut kirchlicher“ Kreise im Drange unbestimmter Gefühle zur Rettung der bedrohten Sittlichkeit die sogenannte *Lex Heinze* dem Deutschen Reichstage zur Annahme empfohlen wurde.

Der sogenannte Kunstparagraph lautete in seiner letzten Fassung folgendermaßen:

§ 184 a. Mit Gefängnis bis zu sechs Monaten oder mit Geldstrafe bis zu 600 Mark wird bestraft, wer Schriften, Abbildungen oder Darstellungen, die, ohne unzüchtig zu sein, das „Schamgefühl“ gröblich „verlezen“:

1. zu geschäftlichen Zwecken an öffentlichen Straßen, Plätzen oder an anderen Orten, die dem öffentlichen Verkehr dienen, in Argernis erregender Weise ausstellt oder anschlägt.

2. einer Person unter 16 Jahren gegen Entgelt überläßt oder anbietet.

§ 184 b. Wer innerhalb öffentlicher Schaustellungen, Aufführungen oder Vorträgen von Gesangs- und sonstigen Unterhaltungsstücken öffentlich ein Argernis gibt durch eine Handlung, die, ohne unzüchtig zu sein, das Schamgefühl gröblich verletzt, wird mit Gefängnisstrafe bis zu einem Jahre oder mit Geldstrafe bis zu 4000 Mark bestraft.

Ist das nicht haarträubend? Alles, was ohne unzüchtig zu sein, „das Schamgefühl gröblich verletzt“, wird bestraft. Eine schöne Umschreibung! Zu deutsch: Alles, einem sittlichen Menschen „natürlich“ Erscheinende, in das irgend eine moralisch-minderwertige Person ihre **eigenen** „unzüchtigen“ Gedanken **hineinlegt** und als „gröblich schamverlegend“ **dann** empfindet, wird auf Antrag dieser besangenen Person bestraft.

Damit wäre die Kunst, die wirkliche Kunst, völlig geknebelt worden, ohne daß man die gemeinen Nachwerke getroffen und beseitigt hätte, die nur auf Sinnenkizel abzielen. Durch kein Verbot wird man solche, schnöder orientalischer Geldmacherei entspringende Schundwerke aus der Welt schaffen, wenn nicht das Volk in seiner Gesamtheit zu einem „natürlichen“ Kunstverständnis erzogen und so in die Lage gesetzt wird, das Nachwerk vom Kunstwerk zu unterscheiden und ersteres zurückzuweisen. Nie aber kann durch Verhüllen der Nacktheit eine Hebung der künstlerischen Bestrebungen



Abb. 39. Ein „reizendes“ Kind.



Abb. 40. Schöne Brust und normale Taille.

angebahnt, das Verständnis für schöne, edle und reine Formen geweckt werden. Nicht das Nackte an sich, nicht das wirkliche Kunstwerk gefährdet die Unschuld, sondern das halb verhüllte, das bis zur äußersten Grenze geschickt verdeckte Bild reizt die Gier, mehr sehen zu wollen, erweckt die Sucht, den Schleier ganz zu lüften. Wer etwa noch zweifeln sollte, betrachte und vergleiche die

Abbildungen 39, 40 und 41 miteinander. Erstere ist ganz besonders „gefährlich“, denn sie ist vorsätzlich, durch geschickte Hervorhebung einiger Reize auf die Sinnen-Erregung zugeschnitten und stellt eine jener Ansichtskarten dar, die heute von Lebemännern zu Hunderten gekauft und gesammelt werden. Auch Abb. 40 läßt den Zweck noch deutlich hervortreten, obwohl hier durch die gänzlich entblößte Brust schon ein Teil des „Geheimnisvollen“ enttarnet ist, während Abb. 41 nicht als „anstößig“ bezeichnet werden kann, weil dabei der „Reiz des Verborgenen“ nicht nur gänzlich fehlt, sondern die keusche, schöne Haltung des jugendlichen Körpers das Schönheitsempfinden in wohlthätiger Weise beeinflusst. Aus diesen Gründen muß gegen die teilweise Verhüllung der Kunstwerke energisch Front gemacht und gefordert werden, daß weibliche und männliche Körper bei zukünftigen Bildwerken in edelster natürlicher Nacktheit ohne das übliche Feigenblatt und anderen Behang dargestellt werden, so wie die Natur — die wir achten und ehren sollten — sie uns darbietet. Wäre die Lex Heinze Gesetz geworden, so wäre nicht nur die Kunst beengt, sondern auch der letzte Rest von moralischem Bewußtsein im Keime erstickt worden. An eine Besserung der sittlichen Zustände wäre dann natürlich nicht mehr zu denken gewesen, weil alle dahin zielenden Bestrebungen, die sich mit der „Sache“ befaßt hätten, als „anstößig“ verboten worden wären, natürlich auch dieses Buch. Die Sittenheuchelei und Scheinheiligkeit hätte dann vielleicht schon einem Verein prüder Jungfern und Moraltanten zur Geburt verholfen, der sich die Aufgabe stellen würde, alle „nackten“ Tisch- und Stuhlbeine mit Höschchen zu bekleiden.



Abb. 41. Idealer Körper.

Mit dem Verbergen der Nacktheit, und der Unmöglichkeit, diese von der Seite der Schönheit her auf sich wirken zu lassen, mußte natürlich auch

Begriff und Maßstab des Schönheitsempfindens wesentlich eingeengt, wenn nicht gar ertötet werden.

„Wenn etwa“, schreibt Bölsche in seinem „Liebesleben“, „die weibliche Brust oder die Rückenlinie oder Schenkellinie gar nicht mehr öffentlich, in offener Himmelssonne und in freier Muskelbewegung gesehen wurde, so verlor endlich das Auge, verlor die Phantasie jede Kraft, die Merkmale der wahren Schönheit darin zu ergreifen. Die erotische Wahl wurde ideallos, verlor die Direktive auf das Beste, Harmonischste. Damit sank aber nach dem einfachen natürlichen Gesetz die Körperschönheit selber. Das Nackte, unbeachtet, mochte unter seinen Kleidern verfallen wie ein armer verwahrloster Gefangener im schwarzen Kerker, ohne daß die erotische Wahl nachhals.“

„In allen solchen Zeiten der Gefahr aber ist es die Kunst gewesen, die, wie sie einst dem Erotischen das Ideal der Nacktheit in die Hände gespielt, jetzt auch dieses Ideal in seinem Fortschritt zu retten gesucht hat. Zogen wir uns die Kleider bis über die Ohren und hatten das Erotische glücklich so gut wie ganz hier vertrieben, so warf uns die Kunst plötzlich doch den splittersajernackten Menschen wieder hin, und zwar ohne direkten erotischen Zweck. Und sie setzte uns zugleich das Ideal dieses Nacktmenschen vor Augen, paukte es uns ein im Moment, da wir im Leben ihn fast verloren hatten. Fern von der Realität des Nackten um uns her, an uns selbst, wurden wir zwangsweise vollgefüttert bis zum Rande mit dem Idealbilde einer schon höheren Realität. Der nackte Adam fing an, uns unbekannt zu werden, und dafür fütterte die Kunst uns mit Praxiteles und Michelangelo. Vor allem das Griechentum ist es gewesen, das uns zwei Jahrtausende lang so den nackten Menschen in einer verklärten Schöne durchgerettet hat, daß auch unsere erotische Phantasie immer einigermaßen noch daran satt werden und leistungsfähig bleiben konnte.“

„Auf die Dauer hat freilich, wie man sich nicht verhehlen darf, auch diese Hilfsarbeit der Kunst ihre Grenzen.“

„Gerade wir heute kommen trotz all unserer Kunst und Kunstachtung aus einem tiefen Wellental der Körperschau, in dem uns die Kunstideale keineswegs immer ganz geholfen haben. Gerade aus dem Kontrast des nackten Kunstideals und der immer mehr zugeknöpften Kleidertracht sind sogar bei uns unmittelbare Vergewaltigungen des Körpers in Einzelfällen erwachsen.“

„Wenn man heute eine größere Anzahl Kulturfrauen entkleidet, so zeigen sich beispielsweise an dem nackten Leibe die unheimlichen entstellenden Wirkungen einer künstlichen Taillenverengung durch die gangbare Frauenkleidung. Aufs Größlichste ist das Ideal des Frauenkörpers, wie es bei allen Meistern der großen Kunstlinie vor Augen steht, darin malträtiiert und verfälscht. Und zugleich ist die ‚Urhandschrift‘ der Natur verdorben bis zur wahnsinnigsten Ungesundheits durch Quetschung der Innenorgane.“



„In jenem Markten des lockenden Frühlings mit der verhüllenden Moral war seit alters ein Trick durchpassiert: das Kleid wurde zugestanden, aber es wurde vom erotischen Bedürfnis der Schaustellung so angelegt, daß es selber schließlich die Plastik der nackten Unterlage möglichst deutlich wiedergab. Die Maximalleistung in dieser Hinsicht ist das Bühnen-Tricot. Versuche aber sind mehr oder minder verstreut über alle neueren Frauentrachten.“

„Diese Nachahmung des Nackten durch die Kleidung ist es nämlich, die zu solchen Unglückszerrungen geführt hat wie zu jener künstlichen Tailleurverunstaltung. Am unverbildeten lebendigen Nacktkörper, wie am nackten Kunstideal etwa der Venus von Milo oder einer Schöpfung Tizians, liegt eine ganz besondere Wohlgefälligkeit in den Linien der Brust, der Körperseiten, der Hüftenansätze, des Rückens bis zum Gesäßansatz. Diese Linien wirkten ebenso schön wie erotisch. Das sollte nun im Kleide nachgemacht werden. Um auch nur etwas, wenn schon korrigiert, davon äußerlich herauszuarbeiten, mußte aber der wahre Nacktkörper darunter ins Prokrustesbett. Das Korsett trieb ihm glühende Foltereisen ins Fleisch, damit oben darauf die Taille eine annähernde Silhouettenähnlichkeit mit dem ästhetisch-erotischen Nacktideal bekam. Unsagbar roh, wie der Kleiderstoff für solche Imitationen ist, kam es im Grunde nicht viel über eine Art Symbol des Gemollten auch äußerlich hinaus, und das ist dann als mathematische Figur bald ins ganz Verrückte übertrieben worden, so daß der Weibesleib schließlich ausschaute wie eine Sanduhr, womit jeder Faden und Anschluß verloren war. Um dieser Sanduhr willen aber wurde die wahre Haut- und Fleisch- und Knochenunterlage lebendig geschunden. Doch danach fragte kein Mensch — weil man sie nicht sah.“ (Bölsche.)

In seiner „Kultur des weiblichen Körpers als Grundlage der Frauenkleidung“,\*) dem auch die Abb. Nr. 6, 11, 12, 13, 14, 41, 42, 43, 44 und 53 entnommen sind, hat Professor Schulze-Naumburg an äußerst wirklichen Aufnahmen nach lebenden Modellen, die jedem Freund harmonisch-schöner Formen des Frauenkörpers ein Grauen einflößen müssen, die Verbilligungen des mißhandelten Weibesleibes gezeigt und zugleich die Grundlagen für eine künstlerisch-schöne Reform-Frauenkleidung angegeben, die uns bitter tut. Schulze-Naumburg zeigt, daß eine Erhaltung der natürlichen Körperformen, ein Verständnis für unverbildete Frauenschönheit nur durch gänzliche Umgestaltung der Frauenkleidung erreicht werden könne, indem die bisherigen Hüften aufgebürdete Kleiderlast verringert und den Schultern auferlegt wird, die wie bei dem Manne den alleinigen Stützpunkt zum Anhängen der Kleidung bilden. Solange die Hüften als Träger der Röcke, mit oder ohne Korsett, benutzt werden, wird es niemals vermeidbar sein, Ein-

\*) Verlegt bei Eugen Diederichs in Leipzig und Jena.

drücke und Einschnürungen in der weichen, jedem **Drucke** nachgiebigen Taillengegend zu verhindern (siehe Abb. 44), mit denen aber gleichzeitig der Körper in geradezu „selbstmörderischer“ Weise verhunzt und krank gemacht wird. Der Hinweis etwa, daß die Frau ohne das Korsett keinen Halt habe, ist hinfällig, da erst durch das Korsett eine Verkümmernng der Rückenmuskeln und damit die vorhandene Haltlosigkeit herbeigeführt worden ist. Durch allmähliches Erweitern und Verkürzen des Korsetts und durch turnerische Übungen wird in die vorher unterbundenen, blutleeren Gefäße wieder frisches



Abb. 42.



Abb. 43.

Man stelle sich vor, die nebenstehende edle antike Form in das Korsett hineinzuzwängen, welch unnatürliche Einschnürung in der Taille und welch aufdringliches Hervortreten der Hüften dadurch erzielt würde.

Blut strömen, und in kurzer Zeit werden die Muskeln so weit ernährt und entwickelt sein, daß sie ihren ursprünglichen natürlichen Dienst wieder zu verrichten vermögen, wie es auch der Rücken des Kindes ohne Unterstützung fertig bringt. Wollen wir hinsichtlich des Frauenkörpers zu einem Schönheitsideale gelangen, so müssen in erster Linie alle Fehler der heutigen Modekleidung durchweg beseitigt werden, zuerst natürlich das Korsett, dessen heutiger Zweck ein sehr durchsichtiger ist. Ursprünglich aus dem Leibchen und Nieder hervorgegangen und als Brusthalter angewendet, hat das Korsett allmählich eine Form und Größe angenommen, die offensichtlich das „Stützen“ der Brust und des Rückens als Nebensache, dagegen das aufdringliche Hervorkehren des Busens und somit das Vorkäuschen einer nicht vor-

handenen „Fülle“ und „Uppigkeit“ als Hauptzweck anstrebt. Das Korsett hat sich also zu einem ganz gewöhnlichen erotischen Lockmittel entwickelt. Es will Brust und Hüften den Männern in möglichster Anschaulichkeit zeigen, sie ihnen anpreisen. Darauf spekulieren ja auch die Fabrikanten der Schwindelmittel zur Erzielung „voller Brüste“, die durchweg gesundheits-schädlich sind. Und sie machen dennoch „glänzende“ Geschäfte! Deshalb hat sich auch unter den unverheirateten Männern die Meinung ausgebildet, daß die weibliche Brust mit der Größe an Wert gewinne, während sich in Wirklichkeit schlaffe, den eigenen Halt entbehrende Brüste unter dem Korsett befinden und damit dieses als Zugeständnis einer verhunzten Brust, die man „stützen“ will, anzusehen ist.

Der gleiche Irrtum besteht mit den Füßen. Nur ist hier das Umgekehrte der Fall. Während man eine aufgeblasene, durch das Korsett ungeheuerlich vergrößerte Brust für ein Zeichen begehrenswerter weiblicher Schönheit hält, glaubt man die Wertschätzung mit der Kleinheit der Füße steigern zu müssen. Durch diese Ansicht bestärkt, zwingt man die naturgroßen wohlgebauten Füße in spitz gestrickte Strümpfe und möglichst kleine Schuhe und preßt diese dabei zu einer unförmlichen Masse zusammen.

Wie oft mag nicht schon ein junger Ehemann, der „stolz“ auf die „zierlichen spitzen“ Schuhe seiner Braut war, sich voll Entsetzen und Ekel vor den gänzlich verkrüppelten Füßen mit den verbogenen, krallenartigen Zehen und eingewachsenen Nägeln abgewendet haben. Und erst der Gang in solchen, noch mit hohen Absätzen versehenen Schuhen! Anstatt elastisch-schönen Schrittes kommen unsere Damen wie Enten und Gänse dahergetrippelt und können ohne weiteres als erfolgreiche Nachahmerinnen der chinesischen Frauen betrachtet werden, die wir doch so gern als Sklavinnen einer barbarischen Sitte bezeichnen.

Schon leidet die Kunst ernstlich Not durch diese unmenschliche — bei keinem wilden Volke anzutreffende —, schmachvolle, barbarische Verstümmelung des Frauenkörpers. Wieviel Jammergestalten mögen die mit „Schick“ getragenen Kleider wohl verbergen, die allerdings beim Enthüllen nur wenig



Abb. 44. Leichte Schnürfurche durch den Rockbund.

fachverständige Kritiker finden dürften, weil durch die stete Gewöhnung an die bekleideten Korsettfiguren die Vorstellung der natürlichen Körperform eine unbekannte ist. Woher soll aber auch das Verständnis für den normalen Körper kommen, wenn es kaum noch welche gibt und diese sich leider nicht als Vorbild zur Schau stellen? So ist es erklärlich, daß beide Geschlechter an verschürzten Gestalten Gefallen finden, ja, daß die Männer Mädchen mit dem engsten Taillenumfang — also die verkrüppeltesten — am meisten verehren, während sie an gesunden kräftigen Bauernmädchen mit natürlicher Taille nicht nur keinen Geschmack finden, sondern sie leider oft dieserhalb noch belächeln und verspotten. Ist diese Geschmacksverirrung nicht das Bekenntnis geistiger Unreife? Oder soll man es als Zugeständnis „geschwächter Manneskraft“ auffassen, die sich instinktiv dem Zimperlichen und Zierlichen zuwendet? Eines muß zutreffen. Man opfert dem Gözen „Mode“ und zerstört den edlen Frauentörper, weil Paris bestimmt hat, daß bis auf weiteres der Körper



Abb. 45.  
Normaler Fuß und Schuh.



Abb. 46.  
Verkrüppeltes „Damen“-füßchen.

diese Form haben müsse. Nicht die Natur, Paris ist maßgebend!

Ja, wenn es nur den eigenen Körper betraf, so könnte diese „stumme Ergebenheit“ in die „unabänderlichen Schicksale“, in Wahrheit die Strafe für seine eigenen Dummheiten, als

eine heroische Selbstkasteiung angesehen und schließlich zu einem modernen Märtyrertum gestempelt werden. Aber auch die Nachkommen leiden unter diesen Wahnsinnsideen und sind als Schwächlinge nicht imstande, die „Rasse“ körperlich und geistig hinaufzuzüchten. Wir alle tragen ja schon mehr oder weniger den Stempel der Unvernunft unserer Vorfahren auf der Stirne. Noch ist es Zeit, wenn auch die allerhöchste, zur Umkehr, um den Verfall des letzten Restes unserer Volkskraft aufzuhalten. In dieser Beziehung müssen wir die alten Griechen als vorbildlich bezeichnen. Ihre Gymnasien waren, sehr im Gegensatz zu den unsrigen, die fälschlich diese Bezeichnung tragen, Stätten, die der Pflege der Körperkraft und Schönheit durch Nacktübungen (gymnos = nackt) dienten. Wie anders auf unseren Gymnasien! Anstatt schöne, gesunde und kräftige Menschen zu erziehen, läßt man den Leib verkümmern und die Sinne eintrocknen. Ein Heer von schmalbrüstigen Brillenträgern verläßt das Gymnasium, von denen nicht wenige auf der Universität

zu prahlerischen Menfchhelden und wüften Biervertilgern und fpäter im Amt zu dünnelhaften Formaliften und Altenmenfchen herabfinfen,\*) die von Körper- und Geiftes-Kultur gleich weit entfernt find.

Um aber die Schönheit des menfchlichen Körpers zu immer größerer Vollkommenheit zu entwickeln, den homo sapiens zu einem idealen „lebenden Kunftwerk“ zu geftalten, müffen wir noch einige herzhaftte Schritte weitergehen. Wir müffen das Mittel der „bewußten“ Menfchenzüchtung in den Dienft der edlen Sache ftellen. Heute, wo bei der Gattenwahl nur die Schönheit des Gefichtes, die prächtigen Kleider, die Ausftattung und der „volle Geldsack“ den Ausfchlag geben, find wir freilich noch weit davon entfernt. Als erfte Grundbedingung einer ehelichen Verbindung in unserem Sinne muß vor allem die volle Gefundheit und Schönheit des gefamten Körpers verlangt werden. Wie foll das aber gefchehen, wenn die vor der Heirat Stehenden fich weder einen normalen Körper vorftellen können, noch denselben zu erlangen und zu werten wiffen, fowie wenn ihnen jede Gelegenheit fehlt, vor ihrer Vereinigung ihre Körper in keufcher Nacktheit kennen zu lernen? Es ift unmöglich, diefe Frage fchon heute in zufriedenftellender Weife beantworten zu können, da wir noch nicht dazu erzogen find. Dennoch harret diefelbe dringend der Löfung, und fie wird ohne Zweifel derfelben entgegengehen, wenn die Jugend „planmäßig“ nackt erzogen wird, wie dies fchon heute in einzelnen Familien mit außerordentlich vorzüglichen Ergebniffen gefchieht. Das ganze Bewegen, Fühlen, Denken, Wollen und Handeln der Kinder wird in wohlthätiger Weife beeinflusst und vor allem ein natürliches Verftändnis für edle Formen geweckt, das dann fpäter bei der Wahl eines Lebensgefährten Ansprüche an harmonifchen Körperbau ftellt. Man betrachte nur die Abb. 3, 30 und 48, und man fieht fofort, daß man hier in der Nacktheit erzogene Kinder vor fich hat, die in ihrem ganzen Wefen etwas ungemein Anziehendes, angenehm Berührendes, unausfprechlich Edles an fich haben, das in noch ftärkerem Maße bei perfönlichen Verkehr empfunden wird.

Wir müffen uns also mit dem Gedanken vertraut machen, daß die Ehe nicht felbftfüchtigen Zwecken, nicht nur dem Miteinanderleben von Mann und Weib, fondern in erfter Linie den Nachkommen, also „züchterifchen Zielen“, zu dienen hat. Nicht allein fortpflanzen follen wir uns, fondern „höher hinauf“. Beide Ehegatten follen ihr Bestes geben, um „Höheres, Vollkommeneres“ zu fchaffen. In der Zeugung liegt fomit das Glück oder Unglück vieler Generationen. Heute, wo jedem Lungenkranken, Herzleidenden, jedem Gefchlechtskranken, Trinker und Krüppel die Ehe, wie auch die unfelige Vermifchung mit anderen Raffen in freier Weife geftattet ift, kann freilich nicht entfernt von planmäßiger Züchtung fchöner, raffereiner, gefunder

\*) Hiergegen kämpfen in erfter Linie mit fchneidigen Waffen die „Mütter für deutfehe Erziehung“, Verlag Friedrichshagen-Berlin.

Menschen gesprochen werden. Im Gegenteil, eine Ehe, welche dem Volke franke, häßliche Kinder gibt, muß als unsittlich, ein „uneheliches“ Verhältnis aber, dem Vollmenschen entspringen, als durchaus sittlich bezeichnet werden. In geradezu sträflich-unverantwortlicher Weise arbeiten wir heute der Gesundheit und Schönheit entgegen, wo wir doch als „vernunftbegabte“



Abb. 47. Antinous. (Neapel, Museo Nazionale.)

Wesen alles Erreichbare aufbieten sollten, um uns körperlich, geistig und seelisch\*) zu immer höherer harmonischer Schönheit emporzugipfeln. Man züchtet doch reine, edle Pferderassen, Hunde-, Schafe-, sogar „reine“ Schweine- rassen. Der Tierzüchter hält mit ängstlicher Sorgfalt untüchtige, unschöne Tiere von der Belegung fern und gestattet nur den „raffigsten“, formvollendetsten die Fortpflanzung. Hohe Preise setzt man auf die Erzielung immer schönerer Rassen, aber den Menschen — nun ja, der steht in diesem Falle tief unter dem Vieh. —

Daß diese Gedanken nicht etwa schwärmerischer Veranlagung entspringen, sondern auf dem festen Boden der Entwicklungsgeschichte begründet sind, lehrt bereits die Gegenwart.

In Nr. 56 des „Hammer“ vom Jahre 1904 wurde über eine eigenartige Hochzeit, die in Perm, im nordöstlichen Rußland, auf den Gütern des Großgrundbesizers Raschatinikow stattfand, berichtet: „Die Hochzeit gehört zu einer Reihe interessanter biologischer Experimente, die der gen. Großgrundbesizer seit Jahrzehnten veranstaltet. Er hat nämlich eine größere Geldsumme der Züchtung schöner Menschen geweiht. Er sucht mit Aufwendung

bedeutender Geldmittel die schönsten Mädchen und die stattlichsten jungen Männer nach seiner Kolonie zu bringen. Er duldet unter seinen Arbeitern nur die vollkommensten und gesündesten Exemplare von Männern und Frauen, Leute von tadelloser Körperschönheit. Unter diesen Leuten stiftet er selbst Heiraten, indem er diejenigen Paare zur Vereinigung bringt, die den schönsten menschlichen Nachwuchs zu liefern versprechen. So hat er sich nach und nach eine Kolonie auserlesener Schönheiten geschaffen und hat sich auf seiner „Zuchtfarm“ der Aufgabe unterzogen, das Menschengeschlecht zu verbessern. Er hat bereits 40 Musterpaare zusammengebracht, und diese haben ihm über 100 wirklich außerordent-

\*) Im monistischen, nicht dualistischen Sinne gemeint.

lich schöne Kinder in die Welt gesetzt. Die Vuben strotzen von „Krajt und Schönheit“, die Mädchen sind Typen von „Anmut und Liebllichkeit“. Aus dieser zweiten von Raschnikow nach seinen eigensten Ideen gezüchteten Generation war nun das oben erwähnte Hochzeitspaar das erste, das er zusammengefügt hat und das ihm eine neue, dritte Sprößlingschaft von Idealmenschen schaffen soll. Der Bräutigam war ein Bauer namens Wasi-liow, geradezu ein Antinous (Abb. 47) von jugendlicher Schönheit, die Braut ein entzündendes Mädchen von 18 Jahren. Das Paar wurde in des Gutsherrn eigener Equipage zur Kirche gefahren und erhielt von ihm eine Aussteuer, bestehend in einem hübschen Häuschen und reichlichem Ackerland. Das Hochzeitsmahl wurde gleichfalls vom Gutsherrn gegeben, und Raschnikow selbst brachte dabei einen Toast auf die „zweite Generation seiner Pflöglinge“ aus.“

Dieselben Gedanken vertritt in noch schärferer Weise die Schrift „Mitt-gart“. Ein Weg zur Erneuerung der germanischen Rasse von Dr. Willibald Hentschel.\*) In welch außerordentlich hohem Maße durch bewußte Züchtung schöner Menschen auf Grund deutscher Eigenart die Kunst befruchtet würde, läßt sich kaum vermuten. Jedenfalls finden wir nur im alten Hellas ähnliches, das wir auf zukünftige Verhältnisse übertragen, und zeitgemäß germanisiert uns vorstellen müssen.

Können wir auch nicht die Griechen für unser deutsches Empfinden, Denken, Wollen und Handeln als Vorbilder betrachten, als die sie leider — wie auch die Römer — in der Geschichte unseren deutschen Schülern von verschrobenern Altphilologen hingestellt werden, so verdient dennoch dieses Volk hinsichtlich seiner Körperkultur die allergrößte Beachtung, denn kein anderes Volk hat in der Nacktgymnastik ähnliches geleistet. Darum hat auch kein Volk ein so schönes Ebenmaß leiblicher Bildung in dieser Weise verwirklicht und der Nachwelt so viel hervorragende Kunstwerke hinterlassen als die Griechen. Nicht nur wurden Knaben, Jünglinge und Männer in diesen Werkstätten der Körperausbildung herangebildet, auch die Jungfrauen nahmen, wenigstens in den dorischen Staaten, lebhaften Anteil an der Leibeszücht. Auch in dem von Sparta entsprossenen Kyrene hielten die Jungfrauen gymnastische Wettkämpfe im Laufe, schauten die Übungen der jungen Männer, und der Besuch der Gymnasien war auch hier eine weibliche Würde. So konnte man auf der Insel Chios Jungfrauen mit Jünglingen in den Gymnasien und Laufbahnen gemeinschaftlich nackt ringen sehen. Neben den gymnastischen Übungen gedenken die Gesetzgeber des Tanzes als Erziehungsmittel, und fordert sogar der strenge Lykurg den Nackttanz, und zwar nicht unter Sonderung der Geschlechter, sondern für Jünglinge und Jungfrauen gemeinsam, damit sich eines an das andere Geschlecht gewöhne. Desgleichen sagte der griechische Gelehrte und Gesetzgeber Solon zu dem Skythen Anacharsis: „Wir lassen unsere Jugend nackt üben, damit sie sich ihres Körpers nicht zu schämen brauchen.“ Ein Gang durch eine gute Sammlung griechischer Altertümer beweist uns in dieser Richtung zweierlei. Diese Menschen in ihrer

\*) Leipzig, Hammer-Verlag (Th. Fritsch). Preis 50 Pfg.

wunderbaren, zwanglosen und selbstbewußten Haltung kannten kein Mißverhältnis zwischen Seele und Körper. Wir wissen kaum, was edler ist, dieser Körper oder diese Seele, die aus den Bewegungen sproß.



Abb. 48. Dekorativer Alt eines 10jährigen Mädchens. (Original.)

„Hier aus diesem gefunden natürlichen Leben schöpfte die altgriechische Kunst. Weder rauhe Witterung noch körperliche Gebrechen veranlaßten die damalige Bevölkerung Griechenlands, ihre schönen Körper mit Gewändern zu verhüllen, und damit war die erste Grundbedingung für den schaffenden Künstler, das tägliche Beschaun und die Vergleichung der verschiedenen Formen des nackten Körpers in seiner vollkommensten Gestaltung gegeben. Durch fortgesetzte Übung des Auges konnte sich somit der damalige Künstler ein Idealbild erschaffen, zu dessen Verwirklichung

ihm die schönsten Modelle in reichster Auswahl zur Verfügung standen. Aber auch sein Publikum, die ganze damals lebende Menschheit sah den nackten Körper täglich und kannte ihn, so daß von künstlerischen Leistungen viel mehr gefordert werden konnte und diese viel sachverständigere Anerkennung fanden, als es heutzutage der Fall ist gegenüber dem Publikum, das den menschlichen Körper nicht kennt.“ (Straß.)

Auch die alten Germanen pflegten neben ihrem Waffen- und Jagdhandwerk gleich den Hellenen das Nackttanzen zwischen Schwertern und



Spießen. Nach den Schilderungen des Tacitus waren unsere Vorfahren, Männer wie Weiber, durchweg kräftige, schöne Gestalten, die den Griechen darin durchaus nichts nachgaben. Wenn sich heute die Menschen beiderlei Geschlechtes jährlings in ihrer nackten Erbärmlichkeit sehen würden, so müßten sie begreifen, wie arm, wie scheußlich verwildert wir unter unseren Kleiderhüllen geworden sind, gleich sprossenden Kartoffeln in der Kellernacht.

Auch unsere Kunst muß also, will sie aufwärts steigen, aus dem Leben, der Bewegung schöpfen. Die **Nacktgymnastik** ist der Weg, der beschritten werden muß und dazu sind unsere Lichtluftbäder wie geschaffen. An stillsitzenden männlichen und weiblichen Modellen kann der Künstler nicht die Schönheit der Linie (Abb. 48), die vielen ihr Leben lang verschlossen bleibt, erfassen und verstehen lernen, da sie nur am lebendig bewegten menschlichen Körper beobachtet werden kann. Die natürliche wahre, keusche Schönheit bewegter Körperformen ist es, die nicht nur den Künstler, sondern auch jeden natürlich denkenden und fühlenden Menschen mit hoher Befriedigung erfüllen muß, da ein harmonisch entwickelter Körper den Eindruck einer sittlichen Freiheit und künstlerischen Schöne auf den Beschauer macht.



Abb. 49. Ariadne.

Unzweifelhaft wird die heute schon Achtung gebietende Nacktgymnastik nicht nur auf die Kunst in hohem Maße befruchtend einwirken, sondern auch durch Nachahmung schöner Vorbilder zu allgemein betriebener vernünftiger Leibesucht und damit zur Verbesserung der Durchschnittsgestalten führen. Schon weist das männliche Geschlecht infolge bequemerer Kleidung und der zunehmenden Betätigung am Turnen, Sport und sonstigen Leibesübungen (Zimmergymnastik) einen besseren Durchschnitt im Körperbau auf als die Frauenwelt. Auch schöne, normal gebaute, muskulös prächtig entwickelte, athletische Gestalten sind nicht selten, so daß die Künstler schon auf ihre Rechnung kommen können. Dagegen hält

es sehr schwer, schöne „unverschürte“ weibliche Modelle zu erhalten. Und die wenigen ganz guten, die ab und zu „entdeckt“ werden, sind für die meisten Künstler nicht zu haben. Infolge der sonderbaren Begriffe von Moral und Sitte wird es wohl kaum vorkommen, daß sich eine „wirkliche Schönheit“ dem Künstler anbietet, wie einst die sich ihres Vorzuges bewußte Frau Charlotte Foffetta einem berufenen Meister, dem Bildhauer Dannecker zum Modell anbot, damit er seine berühmte „Ariadne“ (in Frankfurt a. M.) schaffen konnte. Freilich solange noch unsere Frauen sich voreinander ihrer Nacktheit schämen, können wir nicht erwarten, daß die wenigen wohlgeformten, ihrer Schönheit bewußten sich ihren Schwestern als Vorbilder hinstellen, und sei es auch nur im Lichtluftbade. Und doch würde es gar kein besseres Erziehungsmittel geben als das Zur-Schau-Stellen eines schöngebauten Körpers.

Bei der Männerwelt ist dieser Standpunkt schon überwunden und bietet die Freilicht-Gymnastik in den Lichtluftbädern reichlich Gelegenheit zum Beobachten und Nachäffern. Schon mancher junge und auch reifere Mann hat auf diese Weise die Anregung zu bewußter Ausbildung seines frühzeitig „zur Ruhe“ gesetzten, steif gewordenen und in jeder Beziehung vernachlässigten Körpers erhalten. Es gibt heute verschiedene Systeme, den Körper zu Gesundheit und Kraft auszubilden, durch den Nichtgebrauch verkümmerte Muskeln zu stärken, die steif gewordenen Glieder geschmeidig zu machen. In dieser Beziehung hat das

#### Sandow-System \*)

schon Großes geleistet. Dieses System, von Prof. Attila in New York ausgebildet, den deutschen Verhältnissen durch Eugen Sandow entsprechend angepaßt, umfaßt eine Reihe von Übungen mit leichten Hanteln (Anfangsgewicht 5 Pfd. für Männer), die so ausgewählt sind, daß sämtliche Muskeln des Körpers abwechselnd angespannt und in den Ruhezustand versetzt werden. Diese Übungen, mit einer Mindestzahl beginnend, werden täglich gesteigert, so daß nach einem Monat die gewünschte Höhe erreicht ist und nun mindestens  $\frac{1}{2}$  Jahr beibehalten wird, um dann mit ein Pfund



Abb. 50. Schwache Muskulatur beim Beginn der Übungen.

\*) Verlag „Kraft und Schönheit“, Berlin-Esteglich.

schwereren Hanteln wieder mit der Mindestzahl zu beginnen und so fort, bis das Gewicht von zehn Pfund für jede Hantel erreicht ist, das, um Überanstrengungen zu vermeiden, nicht überschritten werden sollte. Durch die allmählichen Steigerungen wird der Körper spielend leicht an diese wohltätige tägliche Arbeit gewöhnt, und schon nach kurzer Zeit spürt man ein Behagen erhöhter Frische und Spannkraft. Die Muskeln treten nach und nach hervor und beginnen sich zu runden, der ganze Körper wird gründlich gereckt und gedehnt, und „neues Leben“ zieht in die erschlafften Glieder. Mit den kräftig ausgeführten Muskelspannungen ist zugleich ein Tiefatmen zu verbinden, und zwar so, daß bei jeder Streckung eine Ein-, bei jeder Beugung eine Ausatmung vorgenommen wird. Tritt dazu noch eine vermehrte Willensverstärkung, so ist es möglich, schon in verhältnismäßig kurzer Zeit eine harmonische Entwicklung des Körpers zu erreichen (siehe Abb. 50 und 51).

	1. Jan. 1904:	15. Nov. 1904:	Den besten Beweis liefern die
Hals	35 cm	36 cm	nebenstehenden Messungen, die Ver-
Oberarm	28 "	29 "	fasser an sich vorgenommen hat, und
Bruft	84/90 "	84 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> /91 "	die während eines Zeitraumes von
Taille	73 "	76 "	10 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Monaten Zunahmen des Um-
Hüfte	79 "	81 "	fanges der einzelnen Muskeln von
Oberschenkel	45 "	47 "	1—3 Zentimeter ergaben. Leider
Knie	33 "	34 "	sind früher, insbesondere vor Be-
Wade	33 "	34 "	ginn der Übungen im Mai 1902,
Fußgelenk	21 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> "	21 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> "	Messungen nicht vorgenommen wor-
Vorderarm	24 "	25 "	den, der Unterschied würde gegen
Handgelenk	16 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> "	16 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> "	die übnungslose Zeit noch ein viel
	Gewicht 54 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Kilo netto.		größerer sein. Es ist selbstverständlich,
	Größe 159 cm.		daß diese Übungen morgens nach dem
	Alter 36 Jahre.		Aufstehen bei geöffneten Fenstern

„nackt“ vorgenommen werden müssen und am besten vor einem großen Spiegel, damit man das Spiel der einzelnen Muskeln beobachten kann, wodurch auch zugleich der Geist angenehm beschäftigt wird. Allen Personen mit sitzender Lebensweise, Künstlern, Gelehrten, Schriftstellern, Lehrern, Beamten, Kaufleuten usw. können diese Sandow-Übungen nicht warm genug empfohlen werden.

Außer dem Sandow-System verdient „Mein System“ des schon genannten dänischen Ingenieurleutnants J. B. Müller Erwähnung, obgleich diesem System auch die Sandow-Übungen zugrunde gelegt sind, die Müller selbst vordem längere Jahre vorgenommen hat. Man verbindet am besten beide Systeme dergestalt miteinander, daß man zu den gesamten Sandow-Übungen, die man in der Zahl etwa um ein Viertel kürzt, noch die Müllerschen Frottierübungen hinzunimmt. Durch das kräftige Streichen des gesamten Körpers mit der bloßen Hand in der vorgeschriebenen Weise, die einer guten

Knetung (Massage) gleichkommt, wird die Hauttätigkeit noch ganz besonders angeregt. Nur sollten diese Übungen langsam, mit Tiefatemübungen verbunden, nicht so schnell, wie es Müller vorschreibt, ausgeführt werden. Diese beiden Systeme der Körperausbildung in Verbindung mit allseitiger Nacktgymnastik, Freilichtturnen (nicht in staubigen Hallen, in sogenannten Turnanzügen) müssen unbedingt zu einer höheren Wertung der menschlichen Körperschönheit führen und unseren verdorbenen Geschmack zu unbefangener Schönheitsempfinden, zu wahren Kunstverständnis und zur Pflege der Kunst hinleiten und damit unserem ganzen Leben eine höhere Weihe geben. Im vorstehenden ist die Nacktgymnastik als der geeignete Weg der Entwicklung des Körpers zur „Kraft und Schönheit“ bezeichnet worden, ohne die Schwer-Athletik zu erwähnen, deren Vertreter nur von dem Streben besesselt sind, ein möglichst großes Gewicht zu heben und den Gegner darin zu überbieten. Diese ist zu verwerfen, da sie nicht nur durch Überanstrengung schadet und eine gewisse Einseitigkeit bedingt, sondern auch für eine harmonische Entwicklung aller Körperteile nicht im geringsten eintritt. Ausnahmen sind allerdings vorhanden, aber diese Athleten treiben als Hauptsache die Leichtgymnastik, während z. B. die bayerischen Bierathleten mit ihren tonnenartigen Bäuchen und geschwollenen Gliedern nur das Stenimen und Reißen von Zentnergewichten als höchste Kulturleistung betrachten. Den Standpunkt der allseitigen Körperausbildung neben der Schwerathletik vertritt in rühmens-



Abb. 51. Nach 3½-jähriger Übung.

wertiger Weise die mit vortrefflichen Nacktaufnahmen versehene „Illustrierte Athletik-Sportzeitung“\*) und gebührt derselben das Verdienst, der bisher einseitigen Schwer-Athletik neue Wege gewiesen zu haben.

Eine rühmenswerte Ausnahme macht u. a. auch Lionel Strongfort (siehe Abb. 8 und 52), der gegenwärtig als der formenschönste Athlet der Welt zu betrachten ist und geradezu ideal ebennmäßige Körperformen aufweist. Seine Ausbildung verdankt er in der Hauptsache der Leichtgewichtshantel-Methode des Professors

\*) Verlag A. Stolz & Co., München.

Attila (aus der später das „Sandow-System“ hervorgegangen), sowie der leichten Athletik, unter welchen Namen in Deutschland das vollstümliche Turnen verstanden wird. Strongsfort treibt in jeder Beziehung vernünftige Leibes-zucht, indem er nach den Forderungen der Gesundheitslehre lebt unter möglichster Einschränkung der modernen Nervenreizmittel. Sein Bestreben ist, der bestgebaute und gesündeste Athlet zu sein und zu bleiben und dabei riesige Kraft und Ausdauer zu besitzen. So jongliert er mit einer Eisenstange von 136 Pfund Gewicht. Einen Menschen im Gewicht von 150 Pfund hebt er mit der einen Hand in Armhochstrecke, wirft ihn dann von einer Hand in die andere, legt sich zu Boden, den Mann immer noch mit ausge-



Abb. 52. Lionel Strongfort.

strecktem Arme auf der Hand haltend und vollzieht schließlich das Wiederaufstehen mit derselben Belastung. Seines prächtigen Körpers wegen ist Lionel Strongfort von Malern und Bildhauern als Modell sehr in Anspruch genommen und befindet sich infolgedessen fast den ganzen Tag über nackt, wodurch er auch der Luft- und Sonnenwirkung teilhaftig wird. Als Vorbild wirkt er zweifellos in hohem Maße auf die bildende Kunst und damit als Ansporn zur Körperkultur ein.

Mit der Entwicklung des Gesamtkörpers zu wirklicher „Kraft und Schönheit“ (die einseitige Pflege der Schönheit von „Gesicht“ und „Händen“, die in den „besseren“ Kreisen zurzeit so beliebt und übertrieben ist, hat damit nichts zu tun) wird uns die „Nacktheit“ zu etwas Natürlichem, Vertrautem, an dem wir auch in geistiger Beziehung genesen werden. Denn nur in einem schönen Körper kann eine schöne Seele wohnen, wie auch ebenso ein starker edler Geist den Körper formt nach seinem Bilde. Dann wird auch der „Typ des Bureauamenschen“ verschwinden, den Müller sehr treffend wie folgt schildert:

„Schon in jungen Jahren gebeugt, schiefschulterig und schiefhüftig durch die verdrehte Stellung auf dem Kontorstuhle, blaß, pickelig und pomadisiert

mit dünnem Halse aus einem Kragen hervorrageud, den ein normaler Mann als Manchette gebrauchen könnte, der gekrümmte Anzug nach neuester Mode um Pfeifenstiele schlotternd, die Arme und Beine vorstellen sollen. In älteren Jahren ist seine Erscheinung noch mehr mitleiderregend: der Mode kann er nicht mehr folgen, weil die Familie ernährt werden soll, der Blick ist matt, die Gestalt ist entweder noch mehr zusammengesunken und vertrocknet oder quabbelig, fett und ohne Farbe in einen Dunst von altem Papier, verwestem Hauttalg und übelriechendem Atem eingehüllt."



Abb. 53. Auch ein „Kunst“-Wert.

Aber nicht genug damit, dieses Wesen, abends im Wirtshause in öder, geistloser Unterhaltung, den gefüllten Bierkrug oder das Weinglas vor sich, ab und zu mit stierem Blick auf das in Befehlsform gekleidete Wort „Profit“ der anderen mächtige Züge hinter die Binde gießend, ergötzt sich mit dröhnendem Lachen an den Witz und Joten seiner Kameraden, dabei mit der Faust auf den Tisch schlagend, daß die Gläser klingen. Nebenher wird auf Gott und die Welt und die „schlechten“ Verhältnisse geschimpft, ohne sie und vorerst „sich selbst“ ernstlich bessern zu wollen, dabei aus vollen Backen gleich einem Schornsteine rauchend, und die ohnedies erdrückende, stinkende, mit giftigen Dünsten geschwängerte Luft noch weiter verpestend. Ein solcher, dem Alkohol, Tabak und Spiel sein Geld und seine Gesundheit opfernder „musterhafter“ Mann will „Kulturmenschen“ sein! Sollte man dies für möglich halten bei einem Volk, das sich mit Stolz das der „Dichter und Denker“ nennt? Trotz des lichten Ausblickes in eine nahe bessere Zukunft kann man sich eines erdrückend lastenden Gefühles nicht ganz erwehren: ob es

aller Aufklärungsarbeit überhaupt gelingen wird, die allgemein verbreitete Gleichgültigkeit, die Dummheit, die Blasiertheit, die Einbildung, das Vorurteil, die gedankenlose Unterwerfung, das behäbige Sichgehenlassen, die krankhafte Moral und die erschreckende Sittenlosigkeit so weit zu beseitigen, daß der größere Teil unserer deutschen Volksgenossen den Weg frei findet, der zur Höherentwicklung in unserem Sinne führt? — Es kann nicht bestritten werden, auch die gesamte Lebensweise, insbesondere die Ernährung, ist auf die gleiche

tiefe Stufe gesunken wie die heutige Moral. Das eine bedingt eben auch das andere. Wie kann man bei so verkehrten Moralbegriffen, die dem Verlusste der natürlichen Empfindung entsprungen sind, noch eine natürliche Geschmacksempfindung voraussetzen? Muß nicht vielmehr unser gesamtes Leben mit seinen ganzen Einrichtungen schließlich einen Abglanz der Unnatur und Entartung darstellen und wiederum auf unverdorbenere Menschen nachteilig einwirken? Daß davon auch unsere heutige Kunst nicht verschont bleiben konnte, ist leicht begreiflich. Auch sie ist auf Abwege geraten, wenn sie einen grünen Himmel und eine blaue Wiese oder einen verschürzten Frauenleib mit eckigen, hervorstehenden Hüften als schön bezeichnet, wie Abb. 53 beweist, ein Kunstwerk, das vor einigen Jahren in Paris im Salon ausgestellt war und viel Beachtung fand. Schlimmer noch ist, daß derartige „Kunst“-Werke auf Ausstellungen noch mit Preisen gekrönt werden und so bei der urteilslosen Menge den Schein idealer Kunstschöpfungen erwecken, deren sie sich dann als Richtschnur in der Beurteilung aller derartiger Fragen bedient, wodurch die allgemein verschrobene Begriffe entstehen. Um ein Kunstwerk richtig beurteilen zu können, sind keine Kenntnisse der angewandten Technik, noch ein vorangegangenes Studium der Farbenwirkungen oder gar ein Kunstunterricht notwendig, sondern es genügt dazu ein unverdorbenes natürliches Empfinden, das auf der Grundlage von unmittelbaren Anschauungen basiert, die durch Beobachtung der freien,



Abb. 54. Kugelspielerin  
von Walter Schott-Berlin.

reinen, nicht durch Menschenhand verkünstelten Natur gewonnen worden sind. Wo aber die Kunst nicht aus diesem Borne der gewaltigen Natur schöpft, oder der Künstler das natürliche Bild mit eigenen düsteren Stimmungen und krankhafter Empfinderei ausstattet, da kann von wahrer Kunst nicht mehr gesprochen werden, sondern nur noch von dem Ausdruck einer verzweifeltsten Anwandlung irgend eines vom „Weltschmerz“ gepeinigten Menschen. Man verstehe nicht falsch. Ein Künstler soll und muß seine eigenen Empfindungen in das Kunstwerk hineinlegen, seine Seele soll durch sein Werk zu



Abb. 55. Naturkinder, verkleinerte Wiedergabe aus dem Mappenwerk von Fidus.\*)

uns sprechen und wir sollen seine Gedanken beim Betrachten des Kunstwerkes zu ergründen, uns in sie hineinzuwerfen suchen. Das kann aber nur geschehen, wenn der „natürlich“ beurteilende Beschauer auch **natürliche Stimmungen** eines körperlich und geistig gesunden Künstlers vorfindet und durch diese ein An- und Mitklängen seiner Seele, ein Mitempfinden erlebt, das nur auf vollster Seelenharmonie beruhen kann. Mangels eines solchen Zusammentreffens gleicher „natürlicher“ Empfindungen und infolge des allgemeinen Begegnens frankhafter Empfindeleien nervöser Menschen, ist es kein Wunder, daß wahre Kunstwerke wirklich selten sind und die Masse von minderwertigen, perversten Regungen entsprungenen Schöpfungen wohl allgemein „gefällt“, den natürlich beobachtenden Beschauer dagegen nicht befriedigt, in den meisten Fällen mehr abstößt. Diese Geschmacksverirrungen sind gleich den Modetorheiten auf den Mangel natürlichen Beobachtens zurückzuführen. Wir müssen von der verkünstelten, verhüllten, zur ungebundenen freien Natur zurückkehren, indem wir vor allem der Nacktheit Geltung und Gleichberechtigung verschaffen. Die Künstler müssen bei der Natur in die Lehre gehen. Nicht vor regungslos hochenden Modellen, sondern am bewegten Menschenkörper in voller Freiheit der sonnigen Natur nur allein kann der Künstler auf seine Rechnung kommen. Wenige sind es, die diese Laufbahn beschritten haben.

An erster Stelle derer, die unser Leben durch Schönheit und Erkenntnis bereichern, muß vor allem Fidus genannt werden, der uns schon mit einer Reihe der herrlichsten Gestalten schöner Menschen bekanntgemacht hat als Ausdruck seiner durchaus natürlichen Erfassung und glücklichen Verwertung des Geschautes! Fidus hat auch an der Quelle geschöpft!

\*) J. C. C. Bruns' Verlag. Minden i. W.



„Nicht ein purer Glückszufall war es,“ schreibt Wilhelm Spohr in seiner Studie über „Fidus und seine Kunst“,\*) „der den Jüngling Fidus dem Maler Diefenbach als Schüler zuführte, sondern ein Verstehen der Intentionen seiner Bestimmung, seines Schicksals von Fidus' Seite. Karl Wilhelm Diefenbach hatte Ende der achtziger Jahre in Höllriegelsgreuth bei München sein merkwürdiges Hoflager aufgeschlagen und führte dort mit seinem Gefolge ein Leben halb florentinischer Zauberrüppigkeit, halb bürgerlicher Enthaltbarkeit. War Diefenbach auch kein Meister im Zeichnen und Malen, so gewann er doch starken Einfluß auf seinen jungen Schüler durch seine reformatorische und apostolisch zur Schau getragene Idee, alle äußeren Lebensformen mit olympischer Freiheit zu durchdringen, und Fidus gelangte dort zu einer lebendigen Anschauung des Menschen, die durch kein Modellstudium aufgenommen werden kann. Im Diefenbachkreise, der der Moral der Zivilisation als einer ‚lügnerischen‘ den Krieg erklärte, wurde die Scheu vor der Nacktheit überwunden; die wunderbare Sprache des Leibes und der Glieder zeigte sich da, die auch die Sprache der Seele sein kann; als köstlichste Frucht dieser Zeit sind viele Studien und Bilder zu betrachten, in denen uns Fidus den Menschen in seiner zartesten Jugend zeigt (Abb. 55); er beobachtete die Kinder seines Meisters in einem herrlichen Leben der Freiheit, die Natur des Kindes offenbarte sich ihm in ihrem Sichfreifühlen von allem Zwange, und er gab sie wieder in einer Natürlichkeit, die erlösend wirkte, wo man Jahrhunderte hindurch fast nichts weiter zu geben wußte als ewige Variationen auf die Raffaelschen Putten, jene pausbäckigen Englein des bekannten Madonnenbildes. Es gab wohl große Künstler, die frei waren von jener schablonenhaften Wiedergabe, aber mich dünkt, im Erlauschen des Geheimnisses der Kindernatur ist Fidus ihnen allen voraus.“

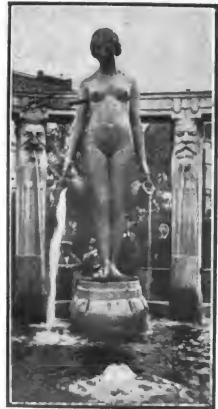


Abb. 56. Stephanbrunnen  
in Karlsruhe.

„Fidus' nackte Gestalten sind schöne nackte Seelen von keuscher Schönheit, die zu uns sprechen und uns erfüllen von sanfter aber tiefer Scham gegenüber unserer eigenen verdorbenen Seelen.“ Nur ein rückständiger Beschauer kann sich dem Reiz entziehen, der in seinen nackten Gestalten wohnt. Wem die Empfindung dafür fehlt, der gibt damit deutlich zu erkennen, daß er keine Ahnung von dem Baune der bewegten keuschen Linie hat, als deren

\*) Abgedruckt in „Voltes Monatsheften“.

Erfinder, Entdecker oder verzüchter Offenbarer Fidus angesehen werden muß. Wir müssen deshalb ihn, der die Kunst in neuer natürlicher Richtung reich befruchtet, als einen Erzieher der Menschen betrachten, der uns hinwegführt über alle kleinlichen Vorurteile und Beschränktheiten und uns den Weg zeigt zu wahrer, keuscher, reiner Nacktheit, zu edlem Menschheitskult. Für die Kunst der Buchausstattung war es von hoher Bedeutung, daß sich Fidus ihr zuwandte und sie dadurch in den letzten Jahren ein ganz deutsches oder germanisches Gepräge erhielt. Dieser Weg muß weiter beschritten werden, um unsere Anschauungen zu läutern und reif für wahre Kunst zu machen.

Wurde doch erst wieder im Jahre 1904 in der Residenz Karlsruhe bei Gelegenheit der Genehmigung der Kosten für den neuen Stephanbrunnen



Abb. 57. Ruhende Venus von Palma Vecchio (Dresdener Galerie).

im Bürgerausschuß von dem Führer der Karlsruher Konservativen, dem Oberbaurat Baumeister, Einspruch gegen die nackte Figur erhoben. In gutmütigem Spott hat nun der Künstler, Prof. Billig, das wohlgelungene Bild des Oberbaurats Baumeister in Stein gemeißelt, und zwar gerade gegenüber der inmitten einer Säulenhalle aus Granit sich erhebenden riesenhaften Bronzefigur, ein deutsches Mädchen darstellend, die aus zwei Krügen Wasser in ein umfangreiches Becken gießt. So muß nun er, wie auch die anderen Köpfe bewährter Stadtväter auf den übrigen 13 Säulen, die sämtlich Wasser aus dem Munde speien, der weiblichen Nacktheit dauernd gegenüberstehen. Treffender konnte wohl die heutige Sittenanschauung nicht vor Augen geführt werden. Aber nun kommt die Rehrseite, und zwar Einsprucherhebung von seiten — man höre und staune — der Vertreterinnen des schönen Geschlechtes!

Diese übermittelten im Spätherbst 1905 an den Magistrat die folgende Eingabe:

„Die unterzeichneten Frauen und Jungfrauen der Stadt Karlsruhe erheben entschieden Protest gegen den das weibliche Anstandsgefühl verletzenden Brunnen am Stephanplatz.

Es empört uns, daß derselbe auf öffentlichem Marktplatz steht, einem Publikum gegenüber, das größtenteils eine Kunstauffassung nicht kennt, sondern nur die zynische Zusammenstellung der Männerporträte mit der unbekleideten Frauengestalt betrachtet und die Vorübergehenden mit gemeinen Witzen belästigt.

Besonders verletzt es uns Mütter, daß unsere Kinder auf dem Schulweg oft solche anstößige Dinge sehen und hören müssen. Wir erblicken darin ein Verderbnis für das Anstands- und Schamgefühl der heranwachsenden Jugend.

Wir dürfen wohl erwarten, daß der verehrliche Stadtrat unserem Ehrgefühl bei Aufstellung monumentaler Bauten jetzt und künftig gebührende Rücksicht entgegenbringt.“

(Unterschriften von 3468 Frauen  
und Jungfrauen.)

Statt nun die erhoffte Wirkung zu erzielen, haben sich die pruden Beschwerdeführerinnen eine glänzende Schlappe geholt, indem der Stadtrat beschloß, der Eingabe keine Folge zu leisten, da nach Ansicht desselben „der Stephanbrunnen (Abb. 56) nicht dazu vereignschaftet sei, das ‚Anstandsgefühl‘ zu verletzen, wenn man ihn mit anständiger Gesinnung betrachtet“.

Diese Antwort läßt allerdings nichts zu wünschen übrig, denn sie zeigt, daß der Brunnen an sich nicht „anstößig“ ist, sondern nur in den Augen unanständiger oder moralisch minderwertiger Beschauer als solcher erscheint, nachdem dieselben durch Hineinverlegen ihrer eigenen schmutzigen Gedanken denselben — allerdings nur für sich — „besudelt“ haben. Was soll nun angesichts solcher traurigen Moralbegriffe getan werden? Sollen wir nun etwa alle Kunstwerke beseitigen oder verhüllen aus Rücksicht auf eine sich in der Minderheit befindende Gruppe verdorbener (perverter) Menschen? Nein!

Noch viel mehr als bisher muß durch öffentliche Kunstwerke die Nacktheit zur Schau gestellt werden, damit auch der präddeste Mensch sich von deren sittlicher Reinheit überzeugen und in vernünftigeren Anschauungen hineinleben kann. Diesen Standpunkt vertritt die vortrefflich geleitete Monats-

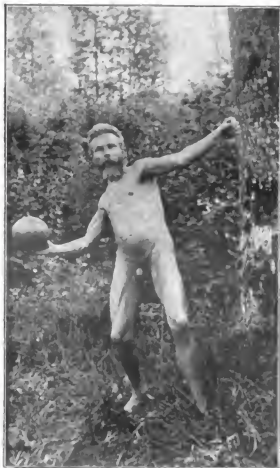


Abb. 58. Beim fröhlichen Spiel.  
(Original-Aufnahme.)

schrift „Die Schönheit“,\*) welche, unterstützt von zahlreichen künstlerischen Naturaufnahmen, uns die verlorene Wunderwelt der menschlichen Nacktheit begreifen lehrt.

Erst wenn der Mensch ohne Kleider nicht als „nackt“, sondern als das Natürliche betrachtet wird, erst dann wird man auch in der Darstellung des Nackten nichts sittlich Anstößiges mehr finden, und „dann auch wird die Zeit gekommen sein, wo die Kunst ‚reif‘ sein wird, den nackten Menschen natürlich darzustellen. Bisher war dies nicht der Fall, da den meisten nackten Gestalten der bildenden Kunst die Nacktheit nicht natürlich ist, denn man sieht es ihnen an, daß sie Modell stehen, daß sie sich ausgezogen haben, daß ihnen dieses unbehaglich ist und daß sie bloß auf den Augenblick warten, wo sie wieder in die Kleider schlüpfen können! So sieht es leider in der Gegenwart aus. Der Venus von Milo dagegen sieht man freilich nichts Nacktes an, auch nicht dem Apoll von Belvedere.“ (Myron.)

Die Modelle zu diesen Bildwerken waren in der Nacktheit als etwas ganz Natürlichem aufgewachsen. Ihnen müssen wir nachstreben.

Erziehen wir uns zu wahrer Sittlichkeit durch Nacktgymnastik und Freilichtturnen im Lichtluftbad, dann wird das wirklich Unsittliche gar nicht aufkommen, da ihm der Boden entzogen ist.

Nicht aber darf die Kunst in der Darstellung des Nackten engherzigen Bestimmungen unterliegen, denn der Kultus des Nackten, der die Grundlage bildet, aus der ihre Schöpferkraft quillt, ist nicht nur Seele und Inhalt für sie, sondern zugleich unerläßliche Bedingung für die **wahre Kultur der gesamten Menschheit überhaupt.**

\*) Verlag Berlin SW. 11.



Ballspielerin von Fidus.





1.6608  
Die Nachktheit in entwicklungs1907  
Countway Library BFG5393



3 2044 046 338 174

COUNTWAY LIBRARY



HC 3669 A



L6608  
Die Nachktheit in entwicklungs1907  
Countway Library BFG5393



3 2044 046 338 174